VISIT…

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

НАСТАВЛЕНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА (НФП-78)

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

НАСТАВЛЕНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА (НФП-78)

Введено в действие
Приказом Министра обороны СССР
№ 140 от 25 мая 1978 г.

Ордена Трудового Красного Знамени
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР
МОСКВА — 1979

Настоящее Наставление определяет систему физической подготовки в Советской Армии и Военно-Морском Флоте.

Наставлением наравне с воинскими частями и подразделениями руководствуются все штабы, управления, учреждения и военно-учебные заведения Министерства обороны СССР.

Глава 1

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Физическая подготовка является предметом боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава Советской Армии и Военно-Морского Флота.

Цель физической подготовки заключается в обеспечении физической готовности военнослужащих к овладению оружием и боевой техникой, к эффективному их использованию в бою, к стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов боевой деятельности.

2. Общими задачами физической подготовки всех военнослужащих являются:

— овладение навыками ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания, передвижения на лыжах по пересеченной местности и оказания помощи товарищу при совместных действиях на воде, при преодолении препятствий и в рукопашном бою;

— развитие и постоянное совершенствование физических качеств — выносливости, силы, быстроты и ловкости;

— воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

— укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности.

Физическая подготовка должна способствовать воспитанию дисциплинированности, коллективизма, товарищеской взаимопомощи и формированию строевой выправки и подтянутости.

3. Физическая подготовка организуется и проводится с

учетом особенностей боевой подготовки личного состава различных видов Вооруженных Сил СССР и родов войск и имеет специальную направленность, которая на основе разносторонней физической подготовленности обеспечивает формирование и совершенствование наиболее важных прикладных навыков, физических, психических и специальных качеств военнослужащих.

4. Специальными задачами физической подготовки являются:

Для личного состава воинских частей, курсантов и слушателей высших военно-учебных заведений Ракетных войск:

— овладение навыками выполнения специальных приемов и действий в условиях физических нагрузок, психических напряжений и ограниченного пространства;

— преимущественное развитие общей выносливости, быстроты реакции и действий;

— поддержание высокой работоспособности при несении боевого дежурства.

Для личного состава мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), разведывательных частей, частей химической защиты, курсантов высших общевойсковых командных училищ и высших военных училищ химической защиты:

— овладение навыками преодоления препятствий полевого и городского типа, метания гранат, выполнения боевых приемов на лыжах, плавания в обмундировании с оружием и переправ вплавь;

— преимущественное развитие общей выносливости и быстроты в действиях;

— подготовка к совершению маршей на лыжах и маршбросков.

Для личного состава танковых частей, танковых подразделений мотострелковых частей, автомобильных и инженерных частей, курсантов высших танковых, автомобильных и военно-инженерных командных училищ:

— овладение навыками преодоления препятствий в сочетании с подниманием и переноской тяжестей, посадки в танк (автомобиль) и высадки из него, действий на воде и под водой;

— преимущественное развитие силы, силовой выносливости и ловкости;

— повышение устойчивости к укачиванию.

Для личного состава ракетных, артиллерийских, зенитных ракетных, зенитных артиллерийских частей, курсантов выс-

ших артиллерийских и зенитных ракетных училищ Сухопутных войск:

— овладение навыками преодоления препятствий в сочетании с подниманием и переноской тяжестей;

— преимущественное развитие силы, быстроты в действиях, силовой и скоростной выносливости.

Для личного состава частей (кроме летного состава) и курсантов высших военных училищ Войск противовоздушной обороны страны (кроме высших военных авиационных училищ летчиков и штурманов):

— преимущественное развитие общей выносливости, быстроты реакции и действий;

— совершенствование устойчивости и концентрации внимания;

— поддержание высокой работоспособности при несении боевого дежурства.

Для летного состава всех родов авиации видов Вооруженных Сил СССР, курсантов высших военных авиационных училищ летчиков и штурманов, слушателей Военно-воздушной академии имени Ю. А. Гагарина:

— преимущественное развитие общей и силовой выносливости;

— развитие и совершенствование пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации, быстроты, точности реакции и действий;

— воспитание эмоциональной устойчивости, устойчивости внимания и способности к его широкому распределению и быстрому переключению;

— развитие и совершенствование способности противостоять недостатку кислорода, устойчивости к перегрузкам и укачиванию, дыханию под избыточным давлением.

Кроме того, для летного состава дальней, военно-транспортной и вертолетной авиации — развитие и совершенствование устойчивости к неблагоприятному влиянию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности в длительном полете.

Для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов высших военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок:

— овладение навыками передвижения по кораблю и его устройствам, действий на воде, под водой и гребли на шлюпках;

— преимущественное развитие общей выносливости, ловкости, быстроты в действиях и устойчивости к укачиванию;

— поддержание высокой работоспособности в длительном походе, обеспечение активного отдыха и восстановления физических качеств после похода.

Для личного состава частей морской пехоты:

— овладение навыками преодоления препятствий прибрежного, полевого и городского типа, метания гранат, плавания в обмундировании с оружием, действий на воде, под водой и гребли на шлюпках;

— преимущественное развитие общей выносливости и быстроты в действиях, повышение устойчивости к укачиванию, подготовка к совершению марш-бросков;

— преимущественное воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости;

— поддержание высокой работоспособности на переходе морем.

Для личного состава десантируемых частей и курсантов Высшего воздушно-десантного командного училища:

— овладение навыками преодоления препятствий полевого и городского типа, выполнения специальных приемов рукопашного боя, метания гранат, плавания в обмундировании с оружием и переправ вплавь;

— преимущественное развитие общей выносливости, силы, быстроты в действиях и пространственной ориентировки;

— повышение устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию и ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат;

— преимущественное воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости, повышение эмоциональной устойчивости;

— подготовка к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков.

Для личного состава частей Гражданской обороны СССР:

— овладение навыками преодоления препятствий полевого и городского типа, завалов и навыками плавания в обмундировании с оружием;

— преимущественное развитие силы, силовой выносливости и ловкости.

5. Физическая подготовка с личным составом воинских частей, подразделений и военно-учебных заведений, не указанных в ст. 4 настоящего Наставления, а также подразде-

лений обеспечения, ремонта и обслуживания организуется с учетом только общих задач.

6. Содержание физической подготовки составляют физические упражнения, теоретические знания, методические умения и навыки.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения, применение которых должно сочетаться с соблюдением гигиенических требований и использованием оздоровительных сил природы (воздуха, солнца, воды).

7. Физическая подготовка военнослужащих организуется и проводится в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивная работа.

8. Специальная направленность физической подготовки обеспечивается:

— на учебных занятиях — включением в содержание занятий соответствующих разделов (тем) физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для отработки их содержания, преимущественным использованием физических упражнений, обеспечивающих развитие наиболее важных прикладных навыков, физических, специальных и психических качеств;

— на утренней физической зарядке — преимущественным применением вариантов зарядки и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее важных качеств и навыков;

— в процессе учебно-боевой деятельности — использованием физических упражнений, наиболее характерных для данной воинской специальности, а также подбором специальных комплексов упражнений и соответствующих методических приемов;

— в спортивной работе — использованием прикладных видов спорта и военно-профессиональных приемов и действий.

9. Развитие и совершенствование физических, специальных и психических качеств военнослужащих достигаются использованием специально подобранных упражнений.

Общая выносливость вырабатывается упражнениями, выполняемыми преимущественно в умеренном и среднем темпах с длительной работой больших мышечных групп, с активной деятельностью всех систем организма: продолжительный бег, кроссы, марш-броски, передвижение на лыжах,

плавание, преодоление полос препятствий, гребля, спортивные игры.

Сила и силовая выносливость развиваются упражнениями, требующими значительного и максимального напряжения мышц: поднимание и переноска тяжестей, силовые упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые на количество раз, приемы единоборства.

Скоростная выносливость вырабатывается путем выполнения продолжительных скоростных упражнений: бег с ускорениями, преодоление групп препятствий, бег, плавание и передвижение на лыжах на короткие дистанции с небольшими перерывами.

Быстрота в действиях и быстрота двигательных реакций развиваются при выполнении упражнений, требующих быстрой реакции на команды и сигналы, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий: бег на дистанцию до 100 м, прыжки, метания, преодоление отдельных препятствий, рукопашный бой, спортивные игры.

Ловкость, пространственная ориентировка и тонкая двигательная координация вырабатываются упражнениями, связанными со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних, точно согласованных, действий к другим и решением внезапных двигательных задач: упражнения на гимнастических и специальных снарядах, прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски, повороты на лыжах, спортивные игры, приемы единоборства.

Психическая устойчивость формируется при выполнении упражнений в острых эмоциональных ситуациях, в условиях нервно-психического напряжения, при наличии опасности: преодоление водных преград, прыжки в воду, выполнение различных упражнений, имеющих элементы риска, на металлической конструкции, приемов рукопашного боя и преодоление полосы препятствий в усложненных условиях.

Уверенность в своих силах и целеустремленность развиваются разнообразными упражнениями, требующими значительного времени на овладение ими.

Смелость и решительность развиваются упражнениями, содержащими элементы новизны, риска и опасности при изменении и усложнении условий их выполнения: передвижение на значительной высоте по узкой опоре, прыжки в глубину, через широкие и глубокие препятствия, соскоки с гимнастических снарядов, опорные прыжки, прыжки в воду,

акробатические упражнения, спуски с крутых склонов и прыжки на лыжах, упражнения на специальных снарядах, приемы единоборства.

Инициатива и находчивость вырабатываются упражнениями, требующими принятия самостоятельных решений: спортивные игры, выполнение приемов единоборства, приемов и действий по внезапно подаваемым командам и сигналам, бег с ориентированием на местности.

Настойчивость и упорство развиваются упражнениями, связанными с большими и продолжительными физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями, особенно в условиях состязаний: бег на средние и длинные дистанции, поднимание тяжестей и силовые упражнения на максимальное количество раз.

Выдержка и самообладание вырабатываются упражнениями, связанными с необходимостью действовать точно и сноровисто в условиях физических нагрузок и нервно-психических напряжений: преодоление сложных препятствий, плавание в обмундировании с оружием, ныряние, переправы вплавь, действия на воде и под водой, метание гранат по целям.

Эмоциональная устойчивость совершенствуется при выполнении достаточно трудных упражнений, содержащих элементы риска, воспитанием привычки самоконтроля за своим состоянием, формированием навыков преодоления скованности, произвольного расслабления мышц и произвольной регуляции дыхания в условиях сильного эмоционального напряжения.

Устойчивость внимания и способность к его широкому распределению и переключению формируются с помощью специальных упражнений и дополнительных заданий, требующих выполнения сигналов и команд в быстроменяющейся обстановке: спортивные и подвижные игры.

Устойчивость к перегрузкам вырабатывается упражнениями, связанными с длительным напряжением мышц живота в сочетании с грудным дыханием: упражнения на специальных снарядах, прыжки, бег на короткие и средние дистанции.

Высотная устойчивость, устойчивость к кислородному голоданию достигаются упражнениями, связанными со значительными нагрузками на дыхательную и сердечно-сосудистую системы: плавание, ныряние, бег на короткие,

средние и длинные дистанции, спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч).

Устойчивость к укачиванию развивается упражнениями на специальных и гимнастических снарядах, акробатическими и специальными вольными упражнениями, связанными с быстрыми поворотами туловища, вращением и наклонами головы.

Устойчивость к дыханию в условиях избыточного давления вырабатывается плаванием в комплекте № 1 (маска, ласты, дыхательная трубка), под водой, нырянием и специальными упражнениями в многократном выполнении выдохов в воду.

Устойчивость к неблагоприятному влиянию ограниченной двигательной активности достигается упражнениями, развивающими общую выносливость, и специальными комплексами физических упражнений, выполняемых в различных условиях учебно-боевой деятельности.

10. Командиры, политработники, партийные и комсомольские организации с участием офицеров — специалистов физической подготовки и спорта в целях успешного выполнения задач физической подготовки организуют политико-воспитательную работу.

В политико-воспитательную работу входят:

— разъяснение личному составу требований Программы КПСС, решений Коммунистической партии Советского Союза и Советского правительства по вопросам физической культуры и спорта, преимуществ советской системы физического воспитания, значения физической подготовки как важного средства повышения боеготовности и боеспособности войск;

— доведение до личного состава требований по физической подготовке и спорту, вытекающих из приказов Министра обороны СССР и задач боевой подготовки, вовлечение всех военнослужащих в регулярные занятия спортом;

— организация среди военнослужащих и между подразделениями социалистического соревнования за достижение высоких показателей в овладении нормативами по физической подготовке, Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР, Единой всесоюзной спортивной классификации, в смотрах спортивной работы, спортивных и военно-спортивных состязаниях;

— активное вовлечение армейской общественности в создание и совершенствование спортивной базы;

— обобщение и распространение передового опыта работы командиров, партийных и комсомольских организаций, спортивного актива в организации и проведении различных форм физической подготовки;

— воспитание спортсменов в спортивных секциях и командах, на учебно-тренировочных сборах и в процессе спортивных и военно-спортивных состязаний;

— популяризация достижений в физической подготовленности личного состава, успехов в командных состязаниях между подразделениями на первенство и кубки воинской части, результатов выполнения норм и требований Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР, спортивных разрядов и званий, а также спортивных рекордов.

11. Физическая подготовка личного состава проводится при постоянном медицинском контроле, осуществляемом специалистами военно-медицинской службы при активном участии командиров и офицеров — специалистов физической подготовки и спорта в соответствии с Руководством по медицинскому контролю за физической подготовкой и спортом в Вооруженных Силах СССР.

12. Командиры и начальники, проводящие занятия по физической подготовке с личным составом, специалисты военно-медицинской службы, физической подготовки и спорта обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

— тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;

— правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятий и состязаний высокой воинской дисциплины;

— строгим соблюдением правил проведения спортивных и военно-спортивных состязаний;

— заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи военнослужащим

при выполнении упражнений, связанных с риском и опасностью, особенно при проведении занятий на воде;

— учетом состояния здоровья и физической подготовленности военнослужащих, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;

— постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава;

— разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;

— соблюдением мер, исключающих возможность обморожений, теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний.

Глава 2

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

13. Организация физической подготовки включает: планирование, подготовку руководителей, материальное обеспечение, контроль и учет.

14. **Планирование** физической подготовки осуществляется: в воинской части — штабом и начальником физической подготовки и спорта; в батальоне — начальником штаба; в роте * — командиром роты. Оно должно обеспечивать выполнение поставленных задач и программ боевой подготовки, соответствовать условиям боевой подготовки войск и реальным возможностям совершенствования физических способностей личного состава.

15. В воинской части основные вопросы физической подготовки отражаются в плане боевой и политической подготовки на период обучения (учебный год), а также в документах планирования боевой и политической подготовки на месяц. В соответствующих разделах этих планов указываются:

— номера тем и количество часов на физическую подготовку для подразделений;

— номера тем и количество часов на физическую подготовку для офицеров ** по возрастным группам и сроки проведения с ними учебных занятий;

---

* Здесь и далее под батальоном и ротой следует понимать и другие соответствующие им подразделения.

** Здесь и в последующих статьях все указания по организации и проведению физической подготовки относятся ко всему офицерскому составу, а также к прапорщикам, мичманам и военнослужащим сверхсрочной службы.

— сроки проведения и тематика инструкторско-методических и показных занятий с офицерами и сержантами срочной службы;

— сроки проведения спортивных и военно-спортивных состязаний на первенство воинской части;

— сроки выполнения норм и требований Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР;

— сроки проведения учебно-методических сборов (семинаров) и инструкторско-методических занятий со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по спорту;

— мероприятия по контролю за организацией и ходом физической подготовки в подразделениях.

Начальник физической подготовки и спорта разрабатывает и представляет на утверждение командиру воинской части:

— график использования подразделениями мест для занятий по физической подготовке и спорту;

— расписание учебных занятий по физической подготовке с офицерами воинской части на месяц;

— план проведения утренней физической зарядки;

— план спортивной работы воинской части на период обучения (учебный год);

— положение о спортивных, военно-спортивных состязаниях и смотре спортивной работы на первенство воинской части на период обучения (учебный год).

Если дни и время использования подразделениями мест для занятий по физической подготовке и спорту или проведения учебных занятий по физической подготовке с офицерами определяются в общих документах планирования боевой подготовки, то указанные выше график и расписание отдельно не разрабатываются.

При необходимости начальник физической подготовки и спорта разрабатывает поурочные планы учебных занятий по разделам (темам) физической подготовки для личного состава срочной службы и офицеров.

16. В батальоне в документах планирования боевой и политической подготовки указываются:

— номера тем и количество часов на физическую подготовку для подразделений;

— сроки проведения и тематика инструкторско-методических и показных занятий с офицерами и сержантами срочной службы;

— сроки выполнения норм и требований Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР;

— сроки проведения спортивных и военно-спортивных состязаний на первенство батальона;

— мероприятия по контролю за организацией и ходом физической подготовки в подразделениях.

17. В расписании занятий роты указываются:

— варианты утренней физической зарядки на каждый день недели *;

— темы и содержание занятий по физической подготовке;

— краткое содержание попутной физической тренировки;

— время и содержание спортивной работы;

— время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показных занятий с сержантами срочной службы.

18. **Подготовка руководителей,** на которых возложены организация и проведение физической подготовки с личным составом, включает повышение теоретических знаний и методических навыков и осуществляется на теоретических, инструкторско-методических, показных занятиях, инструктажах и в процессе самостоятельной работы.

19. Теоретические, инструкторско-методические и показные занятия проводятся: в соединении или воинской части — с командирами батальонов, рот и с их заместителями; в батальоне или роте — с командирами взводов, их заместителями и командирами отделений.

Продолжительность теоретических, показных и инструкторско-методических занятий — 1—2 часа.

20. Инструктажи проводятся с офицерами и сержантами срочной службы, назначенными руководителями (помощниками) занятий по физической подготовке. Периодичность и продолжительность инструктажей определяются соответствующими командирами и начальниками.

Инструктажи проводятся, как правило, накануне дня проведения соответствующей формы физической подготовки.

---

* В Военно-Морском Флоте варианты утренней физической зарядки на каждый день недели указываются в плане боевой и политической подготовки корабля.

21. **Материальное обеспечение** физической подготовки должно предусматривать:

— строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для проведения занятий по физической подготовке;

— выбор, подготовку и оформление участков, маршрутов и дистанций для проведения учебных занятий на местности или на палубе корабля, утренней физической зарядки, физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности, учебно-тренировочных занятий по спорту и состязаний;

— обеспечение табельным спортивным инвентарем, имуществом, специальной техникой и аппаратурой;

— содержание и ремонт спортивных сооружений, оборудования, инвентаря, имущества и аппаратуры;

— изготовление нетабельных спортивных снарядов и другого учебного имущества, а также книг и бланков учета;

— приобретение учебной литературы, переходящих призов (кубков), спортивных нагрудных знаков и бланков документов к ним;

— оформление наглядной агитации по физической подготовке и спорту.

22. Строительство спортивных сооружений и оборудование мест для физической подготовки осуществляются в соответствии с примерным перечнем в приложении 1.

Спортивные сооружения и места для физической подготовки в воинской части в целях их правильной эксплуатации, содержания и своевременного ремонта закрепляются за подразделениями.

23. **Контроль** физической подготовки командиром воинской части, его заместителем, штабом и начальником физической подготовки и спорта включает проверку:

— качества организации и методики физической подготовки;

— уровня физической подготовленности личного состава;

— уровня физической подготовленности офицеров;

— уровня физической подготовленности молодого пополнения в течение первого месяца пребывания его в воинской части;

— подготовленности личного состава по условиям смотра спортивной работы.

24. Контроль физической подготовки командиром роты включает:

— проверку качества организации и методики проведения всех форм физической подготовки;

— проверку уровня физической подготовленности каждого военнослужащего в ходе учебных занятий, состязаний и выполнения норм и требований Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР.

25. При проверке организации и методики физической подготовки определяется:

— полнота и качество выполнения должностными лицами обязанностей по организации и проведению физической подготовки личного состава, предусмотренных Уставом внутренней службы Вооруженных Сил СССР и настоящим Наставлением;

— состояние планирования всех форм физической подготовки, его соответствие требованиям приказов Министра обороны СССР, главнокомандующего видом Вооруженных Сил СССР, настоящего Наставления, программ боевой подготовки и других руководящих документов;

— уровень методической подготовленности офицеров, сержантов срочной службы и регулярность проведения с ними теоретических, инструкторско-методических и показных занятий;

— систематичность и качество контроля за проведением различных форм физической подготовки должностными лицами;

— методика проведения физической подготовки: последовательность выполнения упражнений, физическая нагрузка и плотность занятия, соблюдение мер предупреждения травматизма, предупреждение и исправление ошибок, эмоциональность обучения;

— наличие и состояние спортивных сооружений и мест для проведения физической подготовки, спортивного инвентаря, имущества и правильность их использования;

— состояние учета физической подготовки, его соответствие требованиям настоящего Наставления и других руководящих документов.

26. Учет физической подготовки и спорта ведется: в

воинской части — начальником физической подготовки и спорта; в батальоне — начальником штаба и спортивным организатором; в роте — командиром и спортивным организатором роты; во взводе — командиром взвода.

27. Начальник физической подготовки и спорта учитывает:

— результаты, выводы и предложения по каждой проверке физической подготовки воинской части и подразделений;

— проведенные в масштабе воинской части учебно-методические сборы (семинары), теоретические, инструкторско-методические и показные занятия с офицерами, сержантами срочной службы;

— проведенные учебные занятия по физической подготовке с офицерами управления воинской части;

— наличие и состояние спортивных сооружений и мест для проведения физической подготовки;

— результаты практической проверки подразделений по условиям смотра спортивной работы и всех состязаний, проведенных на первенство воинской части, а также результаты выступлений команд и отдельных спортсменов воинской части на состязаниях вне воинской части;

— количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком «Воин-спортсмен», спортсменов-разрядников, спортивных организаторов подразделений, тренеров и судей по спорту (спортсменов I разряда и выше — пофамильно);

— спортивные рекорды, достижения воинской части по военно-прикладным видам спорта и упражнениям из программ боевой подготовки.

Порядок и формы учета физической подготовки даны в приложении 2.

28. Начальник штаба батальона учитывает:

— выполнение всех мероприятий по физической подготовке и спорту, предусмотренных документами планирования боевой и политической подготовки батальона;

— теоретические, инструкторско-методические и показные занятия с офицерами и сержантами срочной службы, проведенные в масштабе батальона;

— количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком «Воин-спортсмен», спортсменов-разрядников, спортивных организаторов подразделений, тренеров и судей по спорту.

29. Командир роты (взвода) учитывает:

— проведение физической подготовки в соответствии с расписанием занятий;

— посещаемость учебных занятий и результаты проверки уровня физической подготовленности каждого военнослужащего;

— ход выполнения личным составом норм и требований Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР;

— результаты спортивных и военно-спортивных состязаний на первенство подразделения;

— количество спортсменов-разрядников и судей по спорту;

— спортивные рекорды и достижения подразделения.

Глава 3

УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

30. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки и проводятся со всем личным составом Советской Армии и Военно-Морского Флота. Они организуются в виде практических, инструкторско-методических, показных и теоретических занятий.

31. Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке. Они организуются и проводятся в целях овладения прикладными навыками, развития и совершенствования физических, специальных, психических качеств и должны обеспечивать освоение программного материала.

В учебных подразделениях и военно-учебных заведениях на практических занятиях, кроме того, должны формироваться и совершенствоваться методические знания, умения и навыки курсантов и слушателей.

32. Практические занятия проводятся по разделам физической подготовки (гимнастика, преодоление препятствий, рукопашный бой, плавание, лыжная подготовка, ускоренное передвижение и легкая атлетика, гребля, спортивные игры) и комплексно.

33. Практические занятия должны иметь учебно-тренировочную направленность и проводиться по следующему плану.

Задачи	Содержание
Подготовительная часть — 7—10 мин (10—25 мин) *	
Организация занимающихся	Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия
Общее укрепление организма и подготовка к более напряженной работе в основной части занятия	Строевые упражнения. Ходьба и бег различными способами. Общеразвивающие и специальные упражнения. Подготовительные упражнения к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия
Основная часть — 35—40 мин (65—85 мин)	
Овладение основными двигательными и прикладными навыками и их совершенствование. Развитие физических, специальных и психических качеств. Повышение устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе боевой деятельности. Воспитание способности применять усвоенные навыки в сложных условиях	Упражнения, приемы и действия, комплексные и контрольные упражнения, игры и эстафеты

* В скобках указан расчет времени для двухчасового занятия.

Продолжение

Задачи	Содержание
Заключительная часть — 3—5 мин (5—10 мин)	
Приведение организма в относительно спокойное состояние	Ходьба и медленный бег. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря
Подведение итогов занятия	

34. Комплексные занятия проводятся в целях общей и специальной физической тренировки личного состава. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки и проводятся по следующему примерному плану.

№ по пор.	Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 7—10 мин			
1	Построение. Строевые приемы	1	Проводить в составе взвода (роты) в колонне по два
2	Ходьба, бег	2—3	
3	Комплексы вольных упражнений № 1 и 2	4—6	Проводить в разомкнутом строю. Повторить шесть — восемь раз

Продолжение

№ по пор.	Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
	Основная часть — 35—40 мин		
1	Упражнение на перекладине: подъем переворотом	7—8	Выполнять одновременно всем взводом по два-три человека на снаряде
2	Бег на 100 м со старта стоя и лежа: старты; пробегание отрезков 20—30 м; пробегание 100 м	7—8	Выполнять одновременно взводом с использованием соревновательного метода
3	Рукопашный бой: удары рукой, ногой и защита от них, загиб руки за спину	7—8	Выполнять в двухшереножном строю с заменой партнеров
4	Акробатическое упражнение № 1	7—8	Выполнять потоком, дистанция 10 м
5	Упражнения на металлической конструкции гимнастической площадки: лазанье, выполнение упражнений на высоте на ограниченной опоре	7—8	Выполнять потоком. Обратить внимание на меры безопасности
	Заключительная часть — 3—5 мин		
1	Упражнения на расслабление мышц	2—3	Проводить в составе взвода (роты)
2	Подведение итогов занятия	1—2	

35. Практические занятия проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой, это достигается:

— сокращением времени на построение и различного рода передвижения;

— краткостью и ясностью объяснений;

— увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;

— сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;

— выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

— применением круговой тренировки и состязательного метода;

— наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

36. Обучение упражнениям (приемам и действиям) проводится в такой последовательности:

— ознакомление;

— разучивание;

— тренировка.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении и ясному его пониманию. Для ознакомления необходимо:

— назвать упражнение;

— образцово его показать в целом;

— разъяснить влияние на организм и условия применения данного упражнения;

— показать, если необходимо, упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание проводится в целях формирования у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности упражнения применяются различные способы разучивания;

— в целом, если упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам невозможно;

— по частям или по разделениям, если упражнение сложное и его можно расчленить на отдельные части;

— с помощью подготовительных упражнений, если упражнение выполнить в целом нельзя из-за трудности, а расчленить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка заключается в систематическом многократном повторении разученного упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Тренировкой обеспечивается совершенствование двигательных навыков, физических и специальных качеств.

Тренировка проводится в такой последовательности:

— выполнение упражнения в простой обстановке: вначале — без оружия и без снаряжения, а затем — с оружием и снаряжением;

— выполнение упражнения после действий, дающих значительную физическую нагрузку;

— выполнение упражнения в комплексе с другими действиями как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности;

— выполнение некоторых упражнений в средствах индивидуальной защиты, в условиях ограниченной видимости и ночью.

37. Подготовительная и заключительная части занятия, а также комплексная тренировка, бег, игры и эстафеты проводятся в составе взвода (роты), а основная часть занятия — по группам, отделениям, взводам или в составе роты.

38. Для передвижения по границам площадки или зала подается команда **«Взвод (рота), в обход площадки (зала), шагом — МАРШ»** (на ходу — «МАРШ»). По этой команде подразделение двигается по границам площадки (зала), заходя правым плечом без дополнительной команды.

39. Общеразвивающие и вольные упражнения выполняются в разомкнутом строю (дистанция и интервал между занимающимися — два-три шага). Перестроения и размыкания производятся согласно Строевому уставу, а в движении — по команде **«Налево по три (по четыре) — МАРШ»**. По этой команде первая тройка (четверка) занимающихся поворачивается налево и двигается прямо, последующие тройки (четверки) поворачиваются налево

на том же месте, что и первая тройка (четверка), без дополнительной команды. По указанию руководителя занятий «Интервал и дистанция два (три) шага» занимающиеся размыкаются в движении по фронту и в глубину.

40. Выполнение упражнений, приемов и действий на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде **«Исходное положение — ПРИНЯТЬ»**. Упражнение выполняется по команде **«Упражнение начи-НАЙ»**. При необходимости вначале указывается, какое упражнение выполняется и сколько раз оно должно быть повторено.

Для окончания выполнения упражнения на месте на предпоследнем счете голос повышается, вместо последнего счета подается команда «СТОЙ». По этой команде занимающиеся принимают строевую стойку. Для окончания упражнения, выполняемого в движении, подается команда **«Упражнение — закончить»**, по которой продолжается движение шагом или бегом.

Сложные упражнения разучиваются по разделениям. Например: **«Наклониться, руки назад, делай — РАЗ; выпрямиться и присесть, руки вперед, делай — ДВА; встать, руки в стороны, делай — ТРИ; строевая стойка, делай — ЧЕТЫРЕ»**. При повторном выполнении упражнений можно ограничиться командой **«Упражнения по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА»** и т. д.

41. Показ общеразвивающих и вольных упражнений производится руководителем, стоя лицом или боком к обучаемым. Показ упражнений в положении стоя лицом к строю производится зеркально. При объяснении и показе упражнений обучаемые находятся в положении «вольно».

42. По окончании подготовительной части занятия подразделение выстраивается в колонну по два, по три или по четыре. Указав места занятий, командир взвода (роты) подает команду **«Взвод (рота), к местам занятий шагом (бегом) — МАРШ»**. По этой команде отделения (взводы) в колонне по одному двигаются кратчайшим путем к местам занятий (снарядам) и, подойдя к ним так, чтобы места занятий (снаряды) находились слева, обозначают шаг на месте, затем по общей команде останавливаются и поворачиваются налево.

После этого командир взвода (роты) подает команду **«К выполнению упражнений — ПРИСТУПИТЬ»**. Командиры отделений (взводов) делают два шага вперед и, повернувшись налево, подают команду **«Отделение (взвод)— ВОЛЬНО»** или **«Гимнастическую стойку — ПРИНЯТЬ»**. По этой команде отставить правую ногу на полшага в сторону, руки соединить сзади, тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги, плечи отвести назад, голову держать прямо.

43. Основная часть занятия проводится по группам, отделениям (взводам, ротам) со сменой мест и заканчивается играми, состязаниями или эстафетами либо комплексной тренировкой (6—10 мин), включающей в различных сочетаниях бег, прыжки и ранее изученные упражнения для развития прикладных навыков, физических и психических качеств.

В основной части комплексного занятия упражнения, приемы и действия выполняются на трех и более учебных местах. В конце основной части занятия могут применяться упражнения для развития выносливости: бег на длинные дистанции, спортивные игры. При проведении упражнений используются, как правило, групповой, круговой и состязательный методы тренировки.

44. Выход военнослужащего из строя для выполнения упражнений, приемов и действий производится по команде **«Рядовой Громов. На исходное положение шагом (бегом) — МАРШ»**. Военнослужащий, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: **«Я»**, по команде о выходе на исходное положение отвечает: **«ЕСТЬ»**, а затем строевым шагом или бегом выходит на исходное положение.

По команде «ВПЕРЕД» или «К СНАРЯДУ» обучаемый принимает строевую стойку и выполняет упражнение, прием или действие.

Для поточного выполнения упражнения, приема или действия с правого фланга строя вызываются на исходное положение один или несколько обучаемых. Отделение может остаться на месте построения или по команде поворачивается направо в колонну по одному, или выстраивается в затылок правофланговым. После отдачи предварительного распоряжения о количестве повторений и порядке возвращения в строй подается команда **«Отде-**

ление (взвод), потоком, дистанция пять (десять) шагов — ВПЕРЕД».

На проверках после команды «Вперед» («К снаряду») военнослужащий принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает воинское звание и фамилию, после этого поворачивает голову прямо и выполняет упражнение.

45. Перед каждой сменой мест занятий в течение 2—3 мин проводится многократное выполнение упражнений, приемов и действий потоком по два-три человека или в составе подразделений. Выполнение упражнений начинается по команде командира взвода (роты) **«К тренировке — ПРИСТУПИТЬ».**

46. Для смены мест занятий командир подает команду **«Упражнение — закончить».** По этой команде командиры отделений (взводов) прекращают выполнение упражнений и выстраивают свои подразделения, затем по общей команде подразделения поворачиваются направо. Смена мест занятий производится по команде **«Для смены мест занятий шагом (бегом) — МАРШ».**

Для проведения игр, эстафет и комплексной тренировки руководитель подает команду **«Взвод (рота) — КО МНЕ».** По этой команде отделения (взводы) бегом собираются к командиру и по его дополнительной команде выстраиваются.

47. В заключительной части занимающиеся убирают инвентарь и приводят места занятий в порядок. Затем выполняются ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц и подводятся итоги занятия.

48. В условиях жаркого климата первые полтора-два месяца учебные занятия по физической подготовке (кроме плавания) проводятся при температуре воздуха до 30° С. В последующие месяцы — при температуре до 35° С.

49. При проведении учебных занятий при температуре воздуха от 30 до 35° С выполнение физических упражнений чередуется с активным отдыхом, который проводится, как правило, в тени.

Примерный порядок чередования выполнения упражнений и отдыха при проведении занятий в условиях жаркого климата приведен в табл. 1.

Таблица 1

Разделы физической подготовки	Температура воздуха, °С		
	30—31	32—33	34—35
	Продолжительность работы и отдыха, мин		
Гимнастика	7/3	7/3	5/5
Преодоление препятствий	5/3	5/5	5/7
Рукопашный бой	Без отдыха	Без отдыха	7/3
Ускоренное передвижение и легкая атлетика	7/3	5/3	5/5
Спортивные игры	7/4	5/4	5/6

Примечание. Первая цифра — время выполнения упражнения, вторая — время отдыха.

50. При дислокации воинских частей и подразделений в горах в процессе учебных занятий могут использоваться средства горной подготовки.

51. В начальный период адаптации к среднегорью (высота 1500—2000 м) и особенно к высокогорью (высота свыше 2000 м) в течение одного-двух месяцев упражнения на выносливость применяются ограниченно. Подготовительная и заключительная части занятий проводятся большей продолжительностью, чем в обычных условиях; в основной части делаются перерывы для восстановления дыхания и контроля за нагрузкой.

52. Инструкторско-методические занятия являются основной формой методической подготовки руководителей занятий. Содержание методической подготовки см. в табл. 2.

Таблица 2

№ по пор.	Объем методических умений и навыков	Для командиров отделений, курсантов учебных подразделений, курсантов 1-го и 2-го курсов вузов	Для слушателей, всех офицеров и прапорщиков, проводящих занятия по физподготовке, курсантов старших курсов вузов
1	Подача команд при обучении отдельным упражнениям и проведении занятий по физической подготовке	+	+
2	Показ и объяснение техники выполнения упражнений из программы по физической подготовке . .	+	+
3	Обучение упражнениям из программы по физической подготовке	+	+
4	Оказание помощи и страховка при выполнении физических упражнений	+	+
5	Проведение занятий в составе отделения . . .	+	+
6	Проведение утренней физической зарядки со взводом и ротой	+	+
7	Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих и физической подготовки подразделения	+	+
8	Проведение всех форм физической подготовки с военнослужащими в составе взвода (роты)	—	+

Продолжение

№ по пор.	Объем методических умений и навыков	Для командиров отделений, курсантов учебных подразделений, курсантов 1-го и 2-го курсов вузов	Для слушателей, всех офицеров и прапорщиков, проводящих занятия по физподготовке, курсантов старших курсов вузов
9	Составление плана-конспекта проведения занятий по физической подготовке	—	+
10	Подготовка помощников руководителя занятий	—	+
11	Подготовка и проведение лекции (беседы) по теоретическим основам физической подготовки . .	—	+
12	Организация и проведение работы по Военно-спортивному комплексу Вооруженных Сил СССР в подразделении	—	+

53. Показные занятия организуются в целях показа содержания физической подготовки, рациональной методики проведения различных ее форм, методов и методических приемов обучения и воспитания военнослужащих.

54. Теоретические занятия проводятся в составе подразделения его командирами, офицерами — специалистами физической подготовки и спорта, а также специалистами военно-медицинской службы. Содержание теоретических занятий см. в табл. 3.

Таблица 3

№ по пор.	Объем теоретических знаний	Для командиров всех степеней, слушателей и курсантов вузов	Для остальных военнослужащих
1	Роль и место физической культуры в системе коммунистического воспитания	+	+
2	Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих; задачи физической подготовки военнослужащих	+	+
3	Содержание и порядок выполнения физических упражнений из программы физической подготовки на период обучения (для своей возрастной группы)	+	+
4	Нормы и требования Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР	+	+
5	Требования личной и общественной гигиены . .	+	+
6	Основы методики проведения занятий по физической подготовке; способы регулирования физической нагрузки	+	—
7	Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащего и физической подготовки подразделения	+	—

Продолжение

№ по пор.	Объем теоретических знаний	Для командиров всех степеней, слушателей и курсантов вузов	Для остальных военнослужащих
8	Содержание и организация работы по Военно-спортивному комплексу Вооруженных Сил СССР	+	—

ГИМНАСТИКА
УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

55. Занятия по гимнастике направлены на развитие и совершенствование у военнослужащих ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, настойчивости и упорства, смелости и решительности, строевой выправки и подтянутости.

56. В содержание занятий по гимнастике включаются строевые приемы и общеразвивающие упражнения, ходьба и бег, упражнения на перекладине, брусьях, тренажерах, опорные и безопорные прыжки, лазанье, поднимание и переноска тяжестей, акробатика, упражнения в равновесии.

Для летного состава ВВС и личного состава ВДВ включаются упражнения на специальных снарядах (лопинге, батуте, гимнастических колесах).

57. Занятия организуются на гимнастических площадках, гимнастических городках, в спортивных залах или приспособленных помещениях, на палубах кораблей, на местности.

58. Основная часть занятий по гимнастике проводится по двум вариантам:

1) на трех учебных местах в целях разучивания упражнений и тренировки в их выполнении на гимнастических и специальных снарядах;

2) на четырех и более учебных местах в целях тренировки в выполнении простых и сложных упражнений поточно или одновременно всеми обучаемыми.

59. Выполнение упражнений на перекладине и брусьях начинается с наскока. Для наскока на снаряд нужно с движением рук назад в стороны сделать полуприсед, колени врозь, не задерживаясь, со взмахом рук вперед вверх подпрыгнуть и принять исходное положение на снаряде: ноги вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова прямо. Если упражнение начинается с размахивания, исходное положение на снаряде может не фиксироваться.

После соскока со снаряда или прыжка приземление производится на носки с быстрым переходом на всю ступню в положение полуприседа: пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь. Далее военнослужащий принимает строевую стойку, сходит с гимнастического мата (выходит из ямы с песком) и поворачивается лицом к командиру.

СОДЕРЖАНИЕ ГИМНАСТИКИ

Упражнения для подготовительной части занятий

60. В подготовительную часть занятий включаются строевые приемы, ходьба, бег, вольные упражнения, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, комплексы вольных упражнений.

61. Строевые приемы выполняются согласно Строевому уставу Вооруженных Сил СССР. В их число включаются построения и перестроения, повороты на месте, в движении и размыкания.

62. Ходьба, бег и упражнения в движении проводятся с высоким подниманием колен, с подниманием прямых ног вперед, пригнувшись, боком и спиной вперед, с поворотами, с различными движениями рук, наклонами туловища, в полуприседе, с выпадами, с подскоками на одной и обеих ногах, с изменением скорости и направления движения.

63. Вольные упражнения включают:

— потягивающие упражнения — поднимание на носках с прогибанием и разведением рук в стороны вверх;

— упражнения преимущественно для мышц рук и плечевого пояса — разведение и поднимание рук, круговые движения руками вперед и назад;

— упражнения преимущественно для мышц туловища — наклоны и повороты с разведением рук в стороны;

— упражнения преимущественно для мышц ног — приседания и выпады;

— упражнения для мышц всего тела — упоры присев и лежа, различные повороты;

— упражнения вдвоем — наклоны вперед и прогибания стоя спиной друг к другу и взявшись за руки; в положении стоя лицом друг к другу сгибание и разгибание рук, поднимание рук через стороны с сопротивлением, приседания, перетягивания, прыжки ноги врозь через партнера.

64. **Упражнения на гимнастической стенке** включают: прогибание, приседания, взмахи ногами, поднимание и разведение ног.

65. **Упражнения на гимнастической скамейке** включают: наклоны вперед и назад, поднимание ног в положении сидя; в упоре лежа сгибание и разгибание, прогибание, поочередное поднимание ног; прыжки через скамейку на одной и обеих ногах.

66. **Комплексы вольных упражнений на 16 счетов.**

Упражнение 1. Комплекс первый (рис. 1).

Исходное положение — строевая стойка.

«Раз-два» — поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» — опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» — разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» — соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» — выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«Семь» — присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» — прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

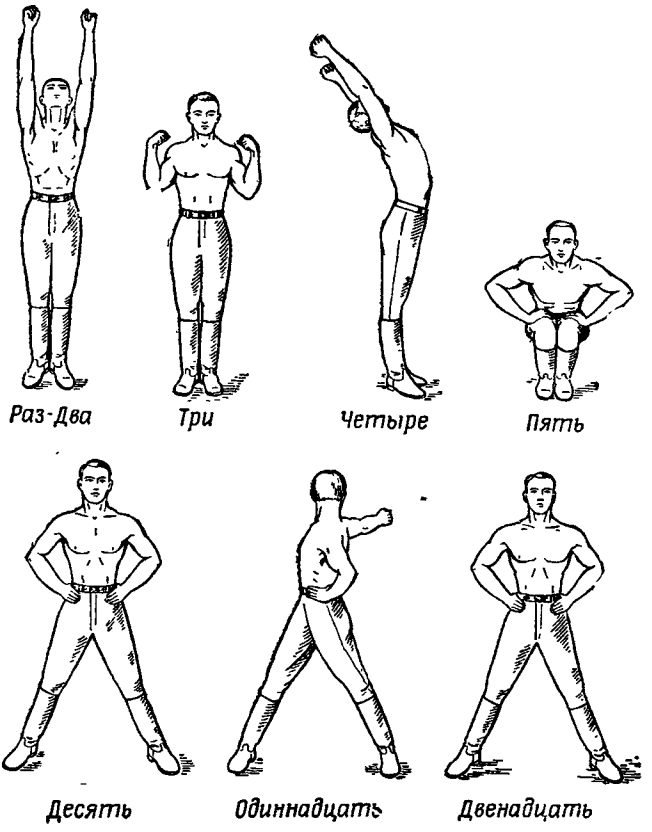
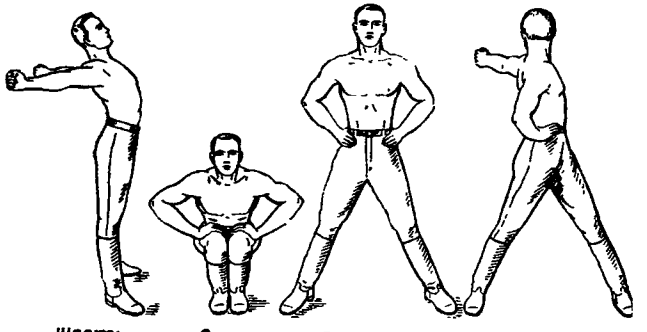
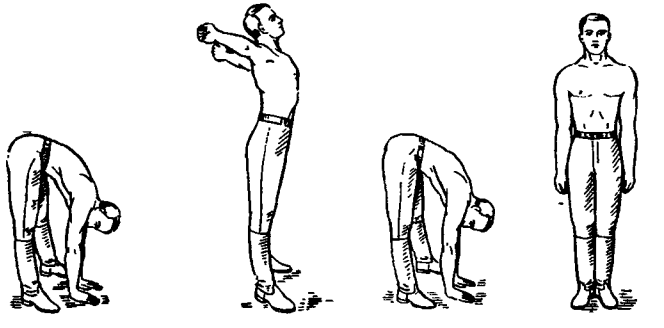


Рис. 1. Комп



Шесть Семь Восемь Девять



ринадцать Четырнадцать Пятнадцать Шестнадцать

лекс первый

«Девять» — разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» — повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» — разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» — повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» — резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» — резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» — выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Упражнение 2. Комплекс второй (рис. 2).

Исходное положение — строевая стойка.

«Раз-два» — с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» — опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» — сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» — толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» — сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» — толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» — резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» — выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать»— не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» — прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Упражнение 3. Комплекс третий (рис. 3).

Исходное положение — строевая стойка.

«Раз-два» — поднимаясь на носки, движением вперед медленно поднять прямые руки вверх в стороны ладонями внутрь, потянуться.

«Три» — опуская руки вперед, упор присев, колени и носки вместе.

«Четыре» — выпрямляя (выбрасывая) ноги назад, упор лежа.

«Пять» — сгибая руки, высоко поднять левую ногу, голову повернуть налево.

«Шесть» — выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.

«Семь» — сгибая руки, высоко поднять правую ногу, голову повернуть направо.

«Восемь» — выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.

«Девять» — толчком ног упор присев.

«Десять» — выпрямляясь, подпрыгнуть как можно выше вверх и встать в положение ноги врозь, руки за голову, пальцы сжать в кулаки, локти отвести до отказа назад.

«Одиннадцать» — наклонить туловище влево, ноги прямые.

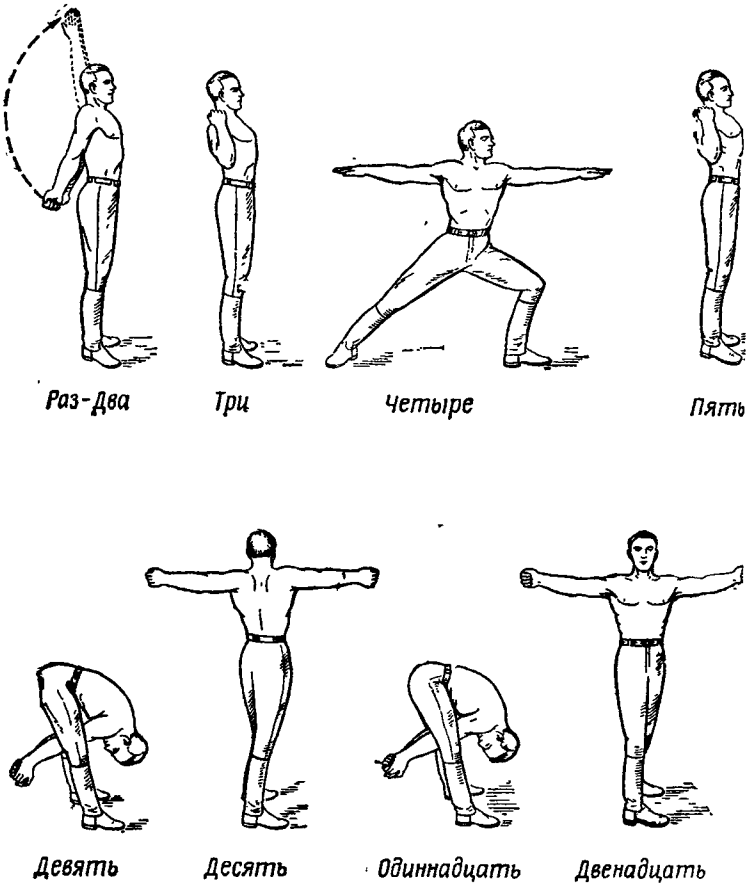
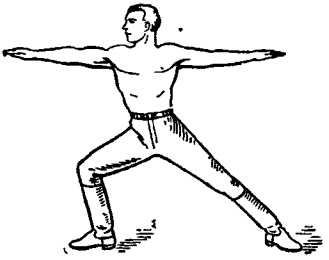
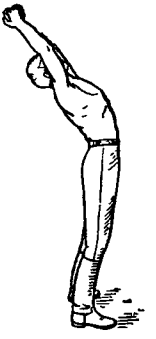

Раз-Два
Три
Четыре
Пять
Девять
Десять
Одиннадцать
Двенадцать

Рис. 2. Комп

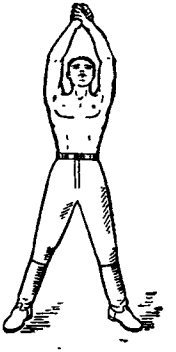


Шесть

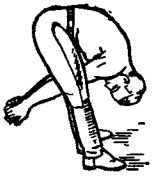
Семь



Восемь

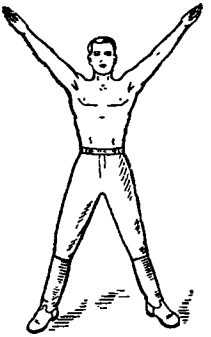


Восемь



Тринадцать

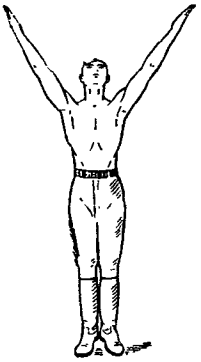
Четырнадцать



Пятнадцать

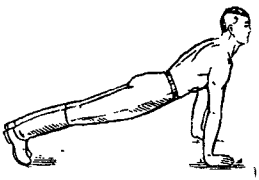
Шестнадцать

лекс второй

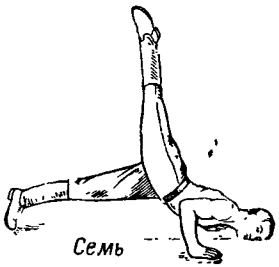


Раз-Два

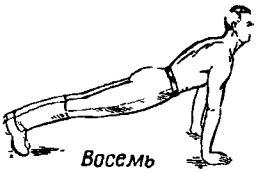
Три



Четыре

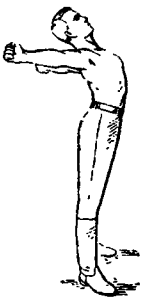


Семь



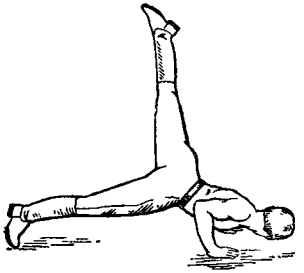
Восемь

Двенадцать

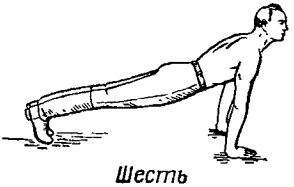


Тринадцать

Рис. 3. Комп

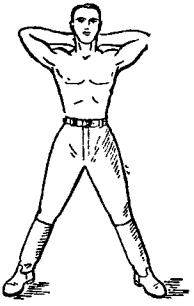


Пять

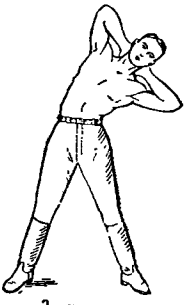


Шесть

Девять

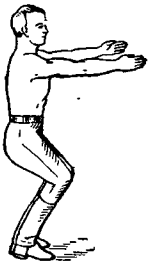


Десять



Одиннадцать

Четырнадцать



Пятнадцать

Шестнадцать

лекс третий

«Двенадцать» — наклонить туловище вправо, ноги прямые.

«Тринадцать» — выпрямиться и отклонить туловище до отказа назад, руки разогнуть в стороны, ноги прямые.

«Четырнадцать» — наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые.

«Пятнадцать» — выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на обе ступни, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями внутрь, колени врозь.

«Шестнадцать» — вставая, опустить руки и принять строевую стойку.

Упражнение 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполнять на полу, корпус прямой, руки сгибать до касания грудью пола.

Упражнения для основной части занятий

67. Упражнения на перекладине.

Упражнение 5. Подтягивание.

Выполнять из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1—2 с) без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины.

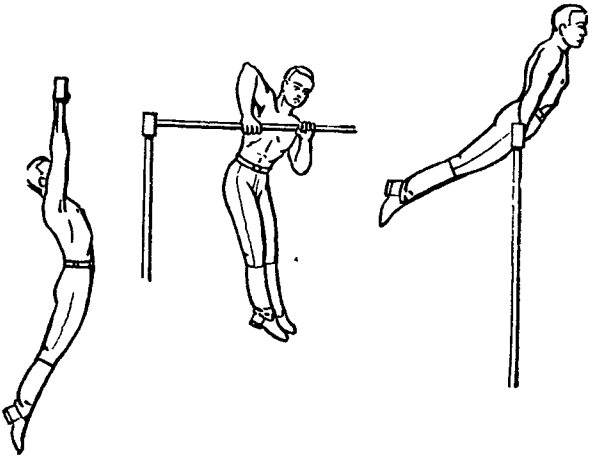


Рис. 4. Подъем силой

Упражнение 6. Подъем переворотом.

Из виса хватом сверху без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки; положения виса и упора фиксируются на прямых руках 1—2 с. Опускание в вис выполняется произвольным способом.

Упражнение 7. Подъем силой (рис. 4).

Из виса хватом сверху без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поставить одну руку локтем вверх и, продолжая движение, выйти в упор на прямые руки; положения виса и упора фиксируются на прямых руках 1—2 с. Опускание в вис выполняется произвольным способом; разрешается выход в упор на обе руки.

Упражнение 8. Подъем завесом вне (рис. 5).

Вис; подъем переворотом; мах дугой; подъем завесом правой (левой) вне; перемах назад; мах дугой; соскок махом назад с поворотом на 90°.

Вместо подъема переворотом разрешается выполнять подъем силой, вместо подъема завесом — подъем разгибом (рис. 5а).

Упражнение 8а. Подъем завесом вне (рис. 5б).

Вис; подъем переворотом; мах дугой; подъем завесом правой (левой) вне; перехват правой (левой) в упор верхом; перемах левой (правой) в упор сзади; махом вперед соскок.

Упражнение 9. Оборот назад (рис. 6).

Вис; подъем переворотом; мах дугой; подъем разгибом; оборот назад; мах дугой; соскок махом назад.

Упражнение 10. Подъем верхом (рис. 7).

Вис; размахивание; подъем верхом правой (левой); перехват рук в хват снизу; оборот вперед верхом; поворот направо (налево) с перемахом ноги в упор спереди; мах дугой; соскок махом назад с поворотом кругом.

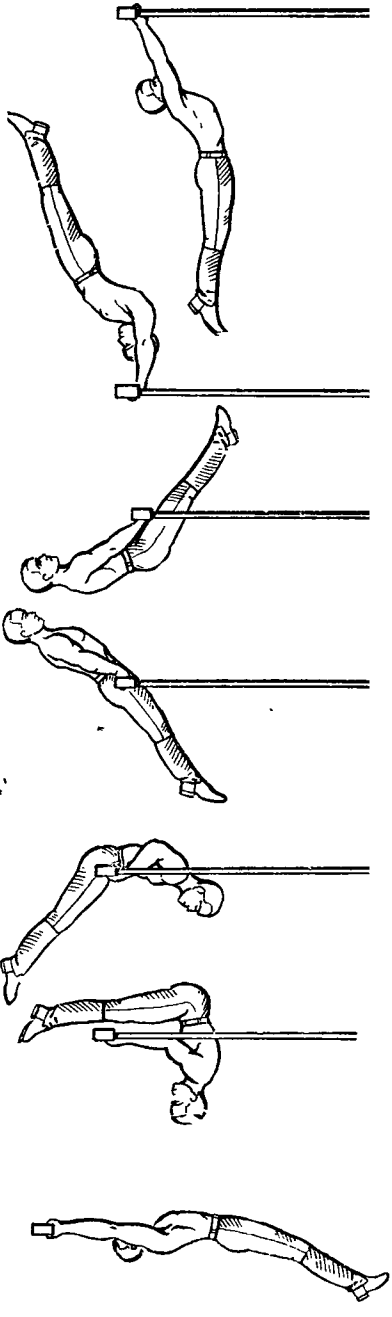
68. Упражнения на брусьях.

Упражнение 11. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Выполнять в положении упора, руки выпрямлены; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание — до полного их выпрямления (положение упора фиксируется 1 с).

Упражнение 12. Угол в упоре.

Выполнять из положения упора. Подняв прямые ноги в положение «угол», удерживать их над жердями; время выполнения упражнения определять с момента, когда будет за-



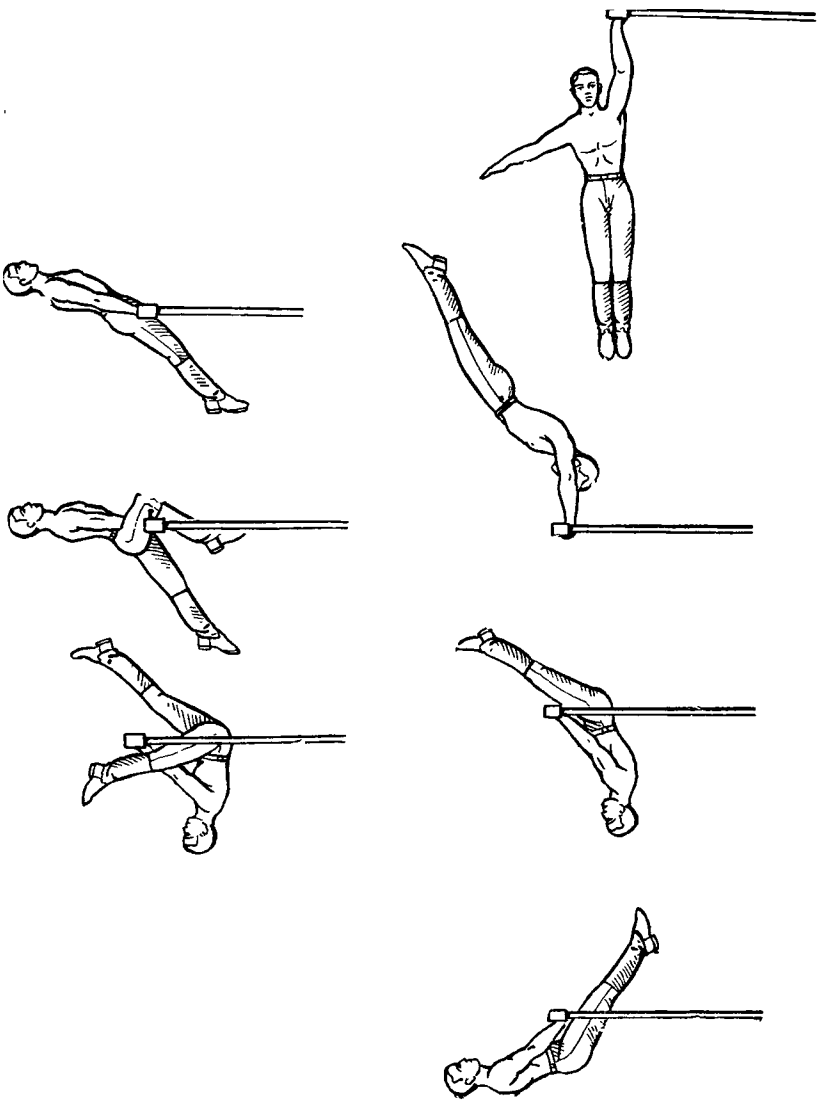


Рис. 5. Подъем завесом вне

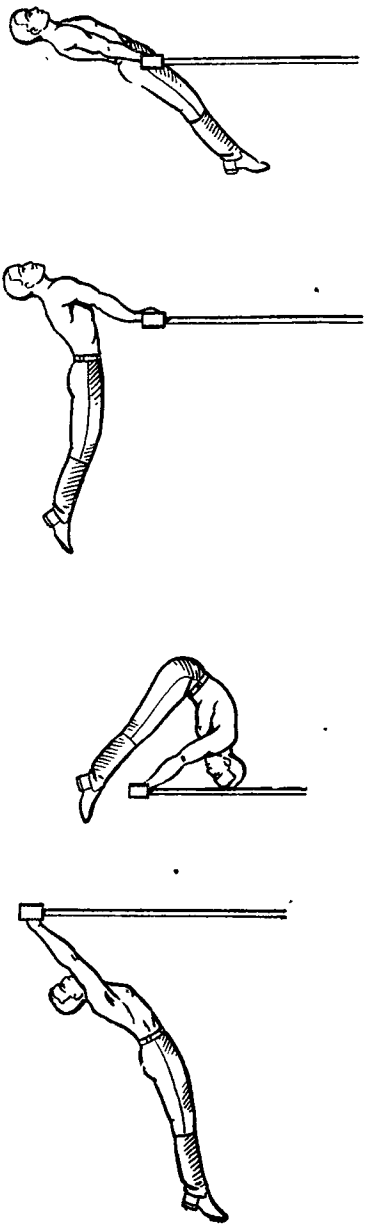


Рис. 5а. Подъем разгибом

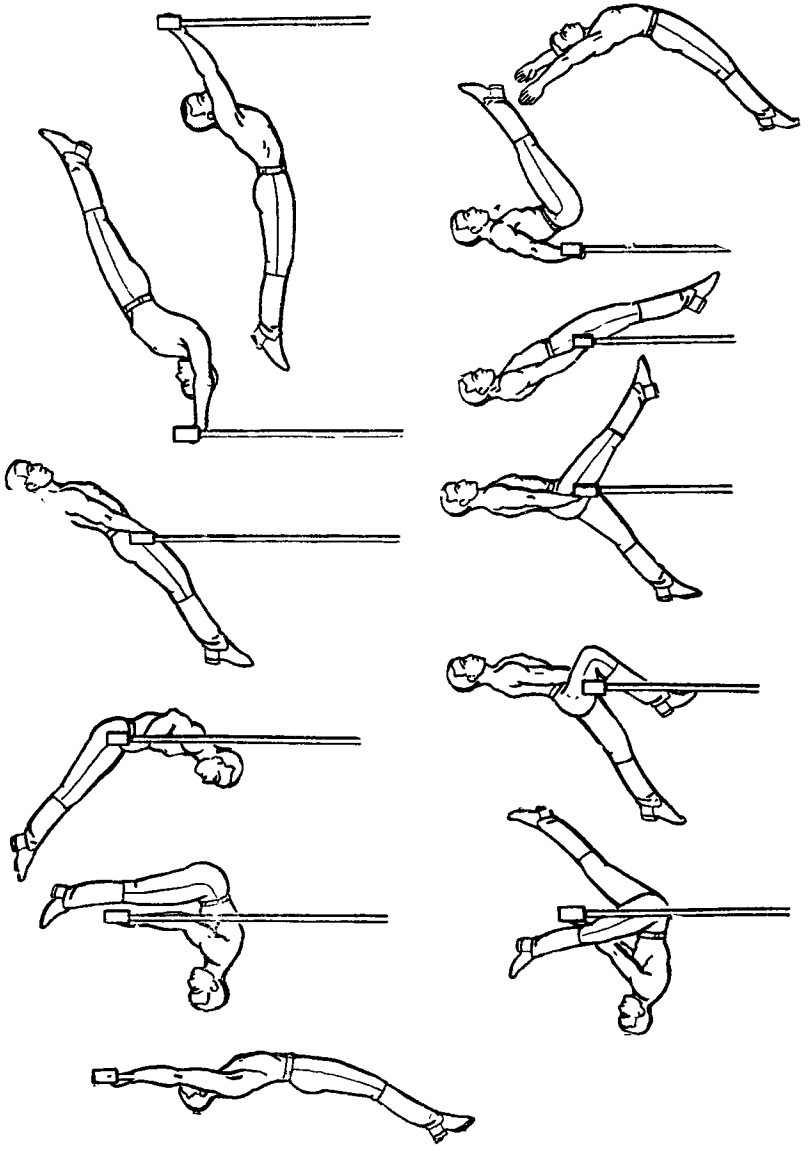


Рис. 56. Подъем завесом вне

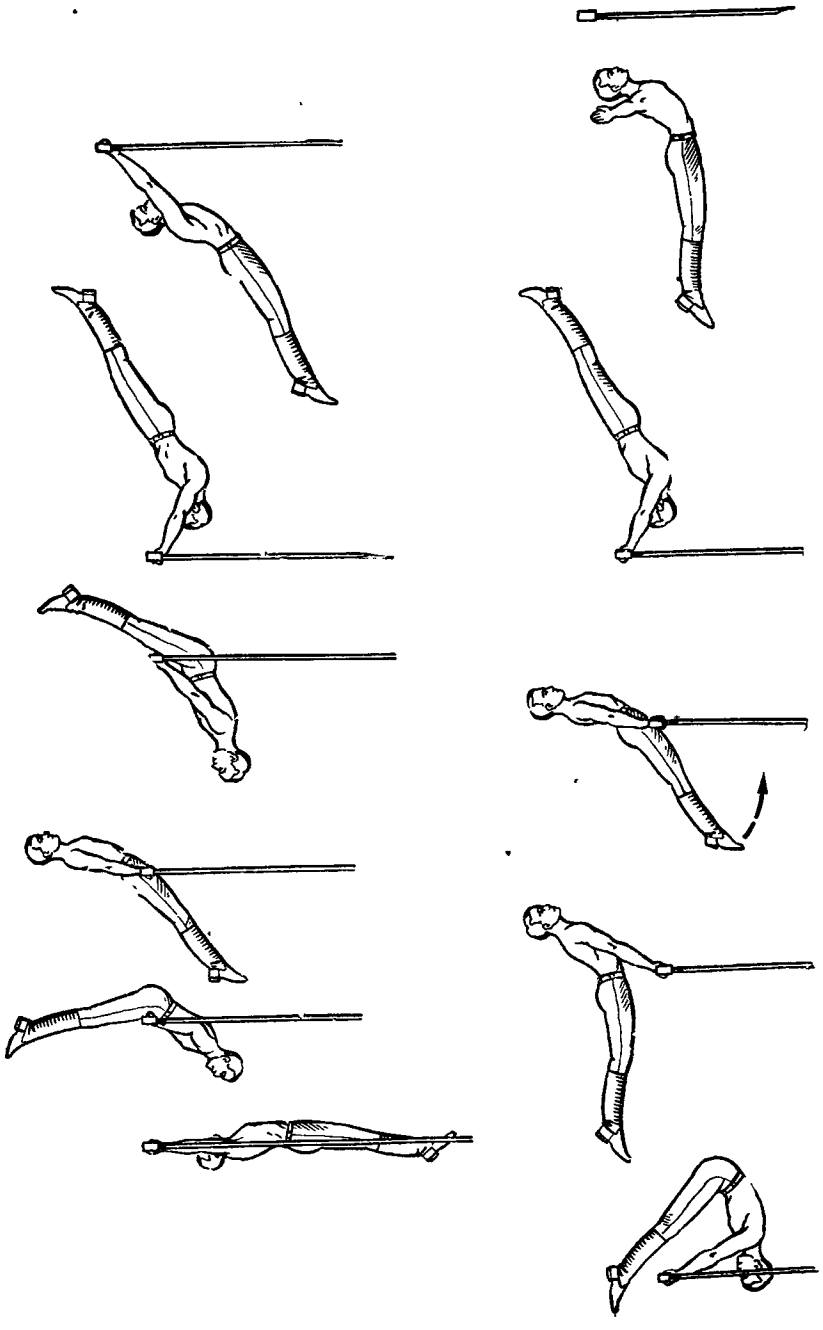


Рис. 6. Оборот назад

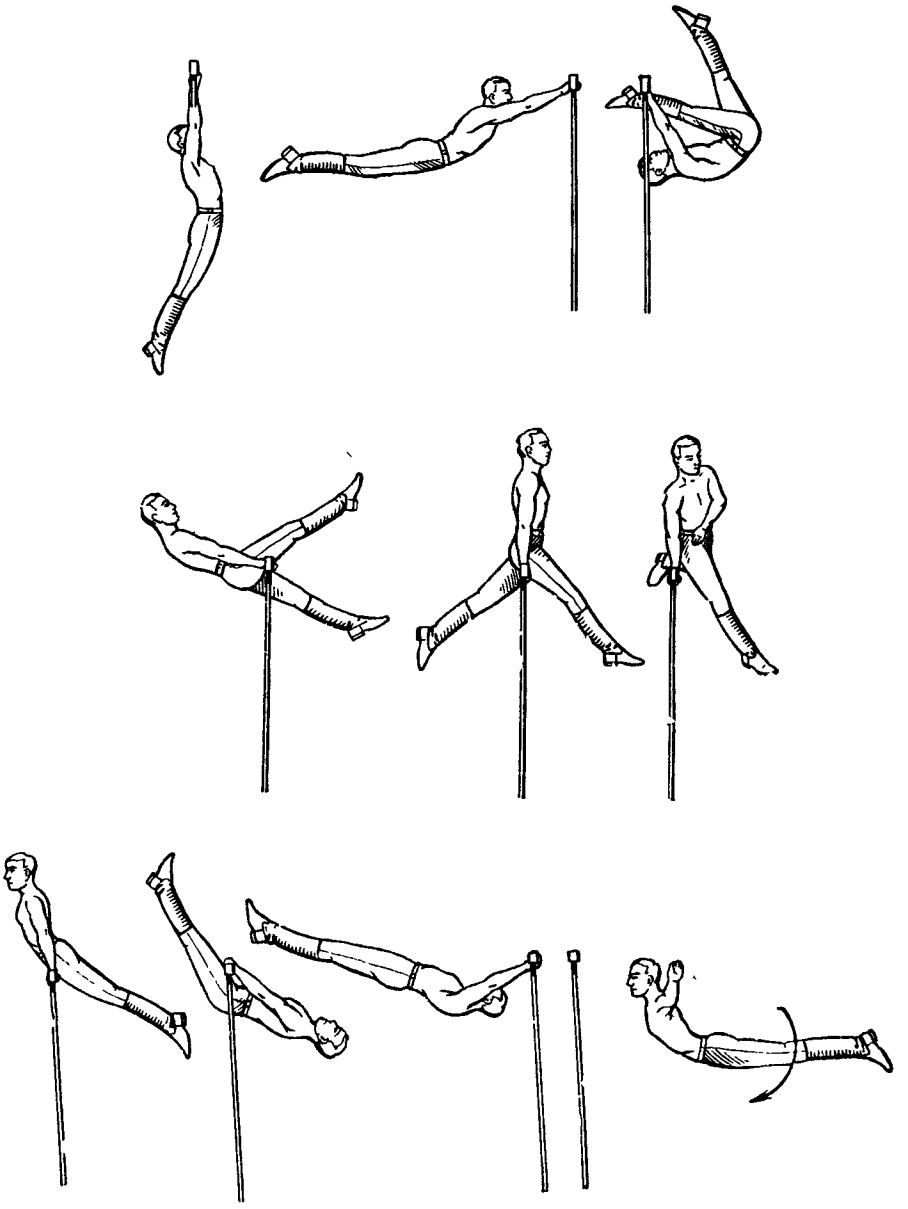


Рис. 7. Подъем верхом

фиксирован «угол», и до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей.

Упражнение 13. Соскок боком (рис. 8).

Стоя сбоку, взявшись за жердь разным хватом, с прыжка подъем переворотом с поворотом кругом внутри брусьев в упор лежа на руках ноги врозь; перемах ног внутрь; подъем разгибом в сед ноги врозь; перемах ног внутрь; мах назад; махом вперед сед на правую (левую) жердь; соскок боком через две жерди с опорой на одну руку.

Упражнение 13а. Соскок боком (рис. 8а).

Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом в сед ноги врозь; перехват рук вперед; кувырок вперед в сед ноги врозь; махом вперед соединить ноги; мах назад; махом вперед сед на одну жердь; соскок боком через две жерди с опорой на одну руку.

Упражнение 14. Подъем разгибом (рис. 9).

Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом; махом вперед сед ноги врозь; перехват рук вперед; силой стойка на плечах (держать 3 с); кувырок вперед в сед ноги врозь; перехват рук за концы; перемах ног внутрь; мах вперед; мах назад и соскок ноги врозь.

Упражнение 15. Подъем махом вперед (рис. 10).

Размахивание в упоре на руках; подъем махом вперед; махом назад стойка на плечах (держать 3 с); кувырок вперед в упор на руках согнувшись; подъем махом назад; махом вперед соскок вправо (влево) с поворотом кругом.

69. Опорные прыжки (высота мостика 10 см).

Упражнение 16. Прыжок ноги врозь через козла в длину (рис. 11).

Выполнять через козла высотой 120 см; мостик — на расстоянии 1 м от снаряда; высота мостика 10 см.

Упражнение 17. Прыжок согнув ноги через козла (коня) в ширину (рис. 12).

Выполнять через снаряд высотой 120 см; мостик — на расстоянии 1 м от снаряда.

Упражнение 18 Прыжок ноги врозь через коня в длину (рис. 13).

Выполнять через коня высотой 120 см толчком руками о дальнюю половину; мостик устанавливается произвольно.

Упражнение 19. Прыжки ноги врозь через козла на быстроту.

Выполнять из исходного положения стоя перед козлом высотой 100 см. По команде «Марш» прыгнуть ноги врозь

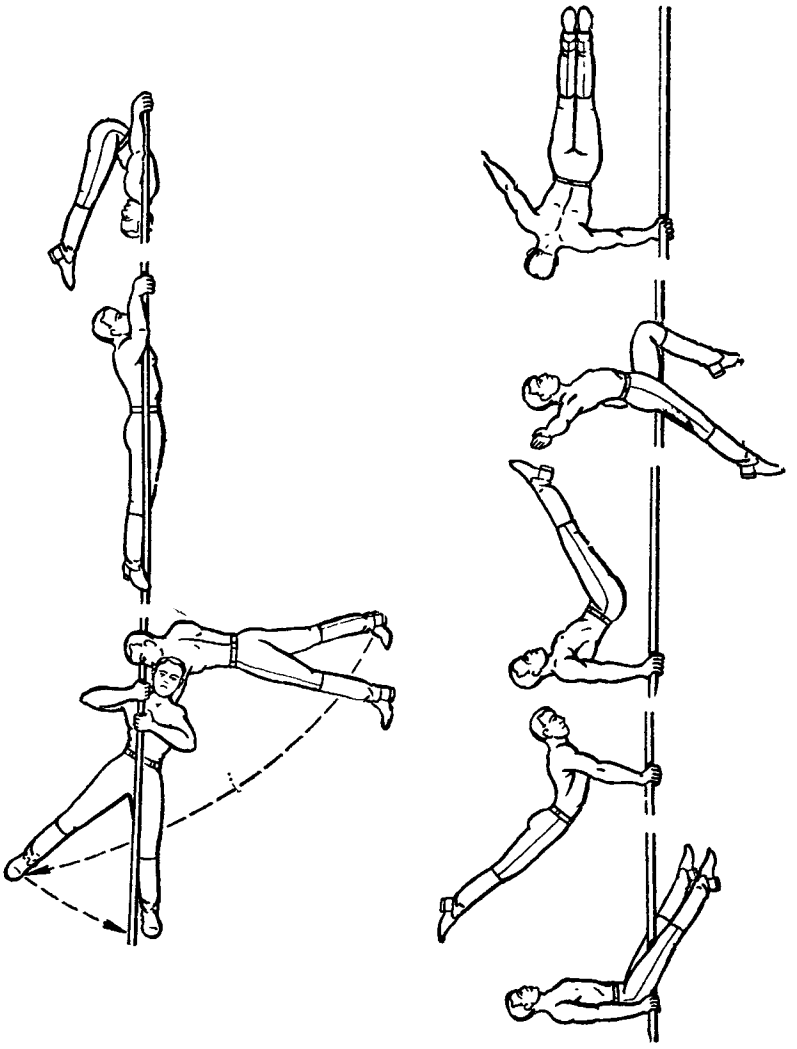


Рис. 8. Соскок боком

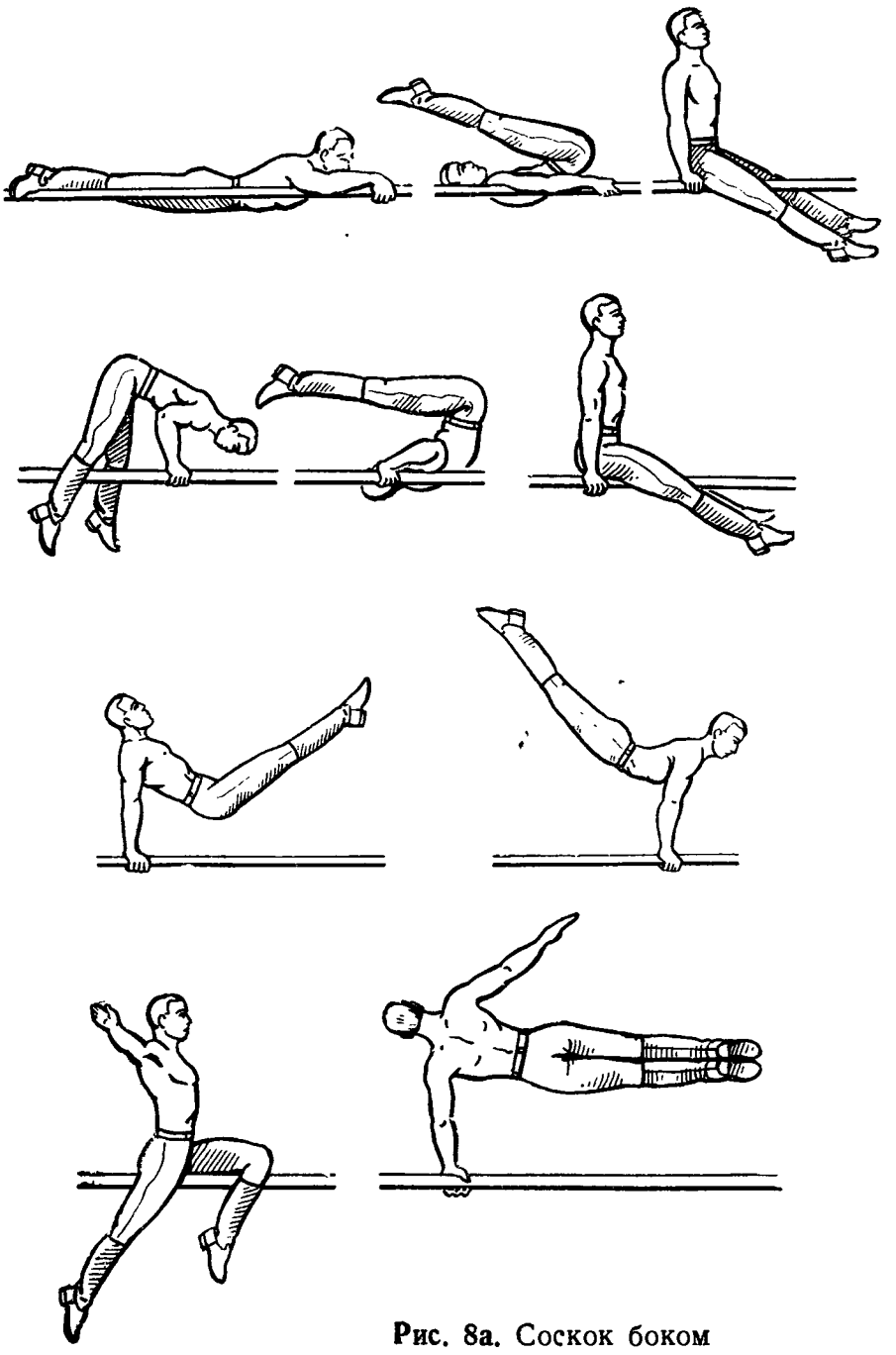


Рис. 8а. Соскок боком

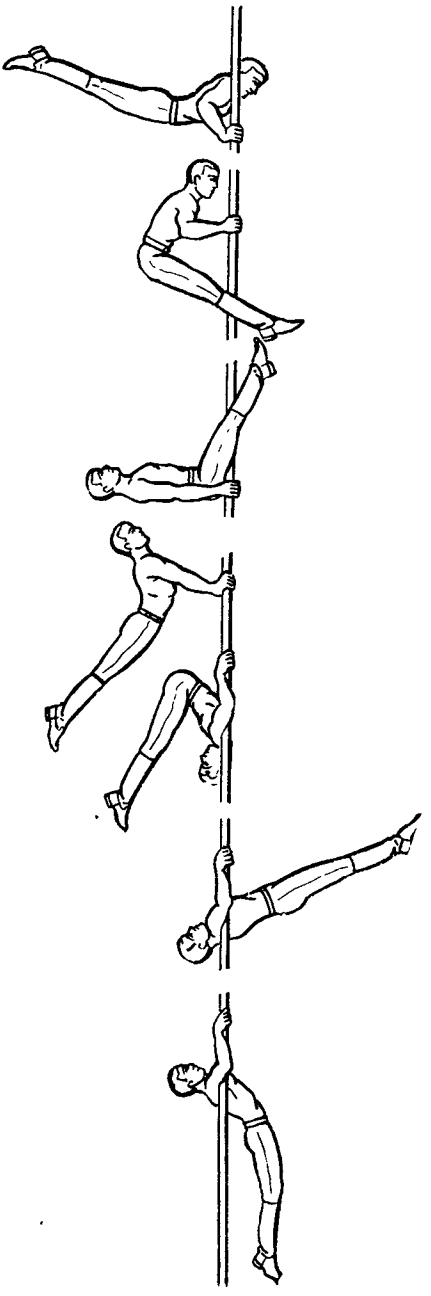


Рис. 9. Подъем разгибом

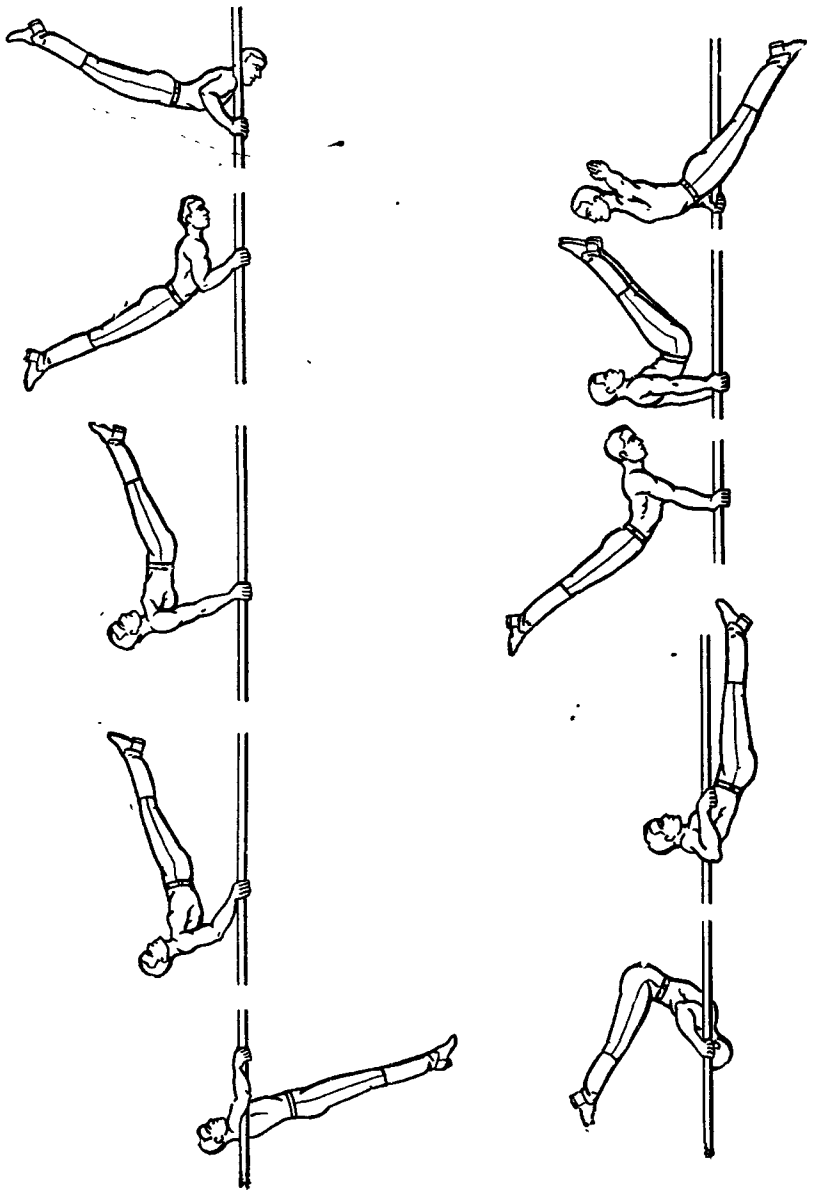


Рис. 10. Подъем махом вперед

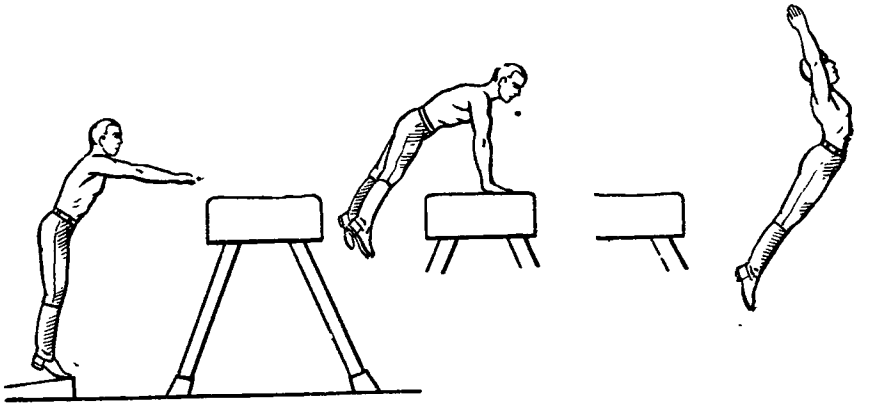


Рис. 11. Прыжок ноги врозь через козла в длину

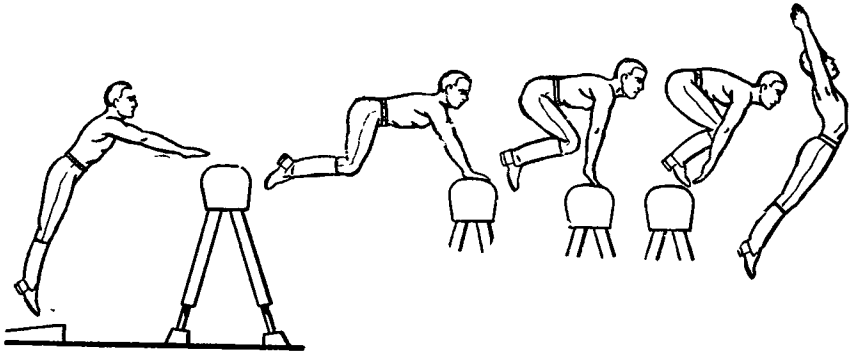


Рис. 12. Прыжок согнув ноги через козла (коня) в ширину

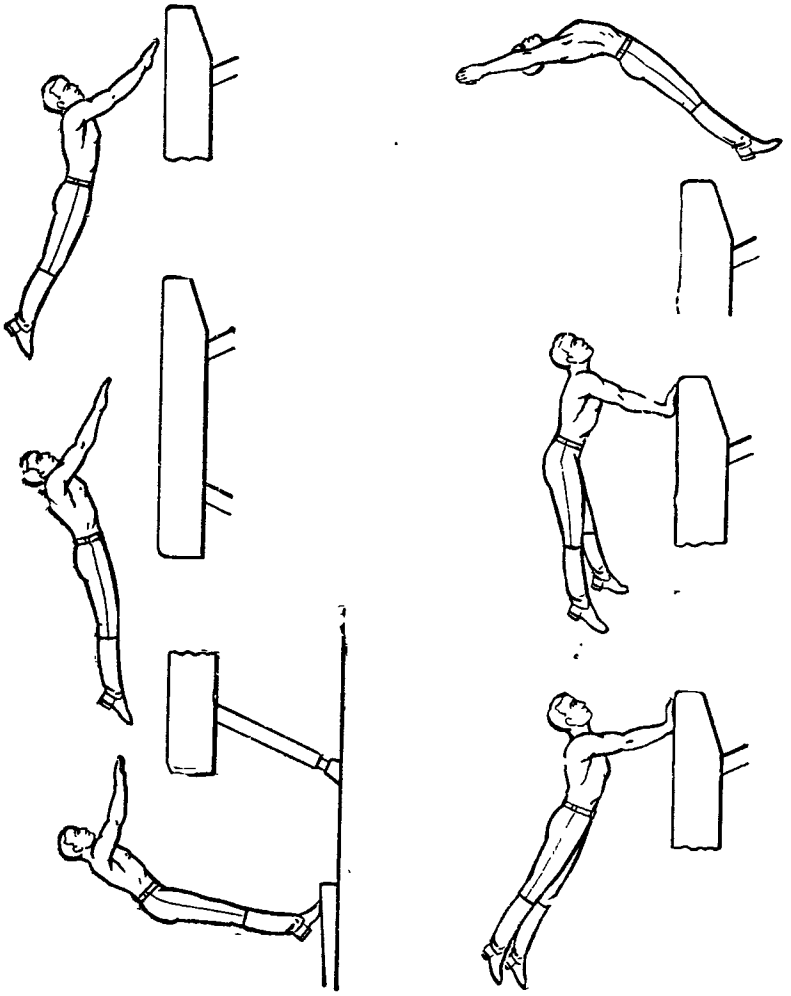


Рис. 13. Прыжок ноги врозь через коня в длину

через козла в длину; приземлившись, выполнить второй прыжок в обратном направлении и т. д. Всего выполняется 10 прыжков.

70. Упражнения в лазанье.

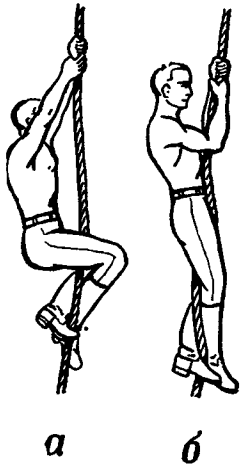


Рис. 14. Лазанье с помощью ног в два приема:

а — первый прием;
б — второй прием

Упражнение 20. Лазанье по канату на быстроту.

Взяться за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола (земли). По команде «Марш» подняться по канату на 4 м без помощи ног до верхней отметки, коснувшись ее одной рукой. В начале лазанья прыжок вверх не разрешается. Опускаться произвольным способом.

Лазанье с помощью ног в два приема.

Первый прием: поднять ноги и зажать канат ступнями и коленями на высоте пояса (подъемом ступни и пяткой или «ступенькой», рис. 14, *а*).

Второй прием: выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки выше (рис. 14, *б*).

Завязывание на канате.

Влезть на высоту 2—3 м и завязаться одним из следующих способов:

— «петлей» — поднять ноги вперед и зажать между ними канат, скрестив ноги; освободить одну руку; взять канат снизу и соединить его с канатом на уровне груди; другую руку вытянуть вперед (рис. 15, *а*);

— «стоя» — круговым движением левой ноги вперед, влево и назад обвернуть канат вокруг ноги и зажать его ступнями ног (канат проходит снаружи левой ступни, снизу ее и по подъему правой ноги); взять канат под правую руку (под мышку) и освободить руки (рис. 15, *б*);

— «восьмеркой» — поднять ноги вперед и зажать между ними канат; скрестив ноги, освободить одну руку, взять канат снизу, перекинуть его через бедро и пропустить между ног; взять канат снизу другой рукой и перекинуть его через бедро другой ноги; держаться за канат одной рукой (рис. 15, *в*).

Лазанье по столбу (дереву).

Обхватив столб (ствол дерева) руками, подтянуть ноги возможно выше и зажать ими столб. Упираясь ногами, выпрямиться; поочередно перехватывая руками, снова подтянуть ноги. Столб зажимается ногами: в обхват — одна нога впереди, другая сзади, или с боков — двумя ногами параллельно.

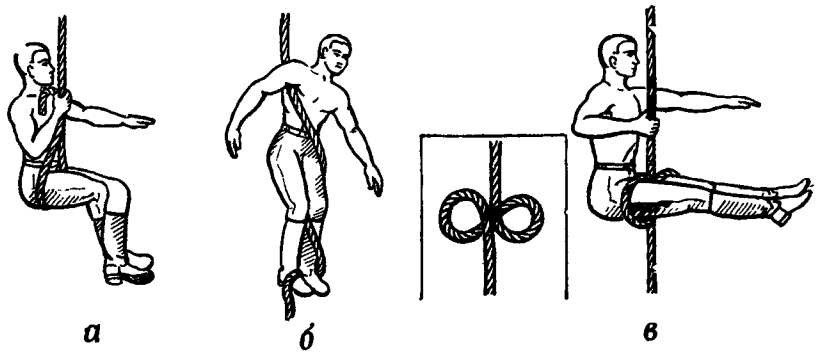


Рис. 15. Завязывание на канате:
а — «петлей»; *б* — «стоя»; *в* — «восьмеркой»

71. Упражнения с тяжестями.

Упражнение 21. Поднимание гири (24 кг).

Выполнять из исходного положения ноги на ширине плеч, взявшись хватом сверху одной рукой за гирю, стоящую на полу. По команде «Упражнение начинай» поднять гирю вверх на прямую руку и опустить вниз, не ставя на пол. Упражнение выполняется в течение 1 мин на максимальное количество раз.

Другие упражнения с тяжестями:

— с грузом (патронным ящиком, гирей, траком гусеницы, камнем) — выпрямление туловища с грузом в руках; поднимание груза на плечо, на спину, на грудь, сгибание и разгибание рук с грузом; наклоны туловища вперед и в стороны с грузом за головой, приседания с грузом; переноска груза на плече, перед собой, на спине;

— с бревном (металлической балкой) — поднимание бревна вверх, перенос бревна с одного плеча на другое; наклоны и приседания с бревном; поднимание бревна на грудь, затем вверх и опускание его на землю;

— со штангой — поднимание штанги на грудь; жим, рывок и толчок штанги двумя руками;

— поднимание и переноска человека — на спине, плечах, верхом на плечах, перед собой на руках, а также вдвоем способом «кресло».

72. Акробатические упражнения.

Упражнение 22. Акробатическое упражнение № 1 (рис. 16).

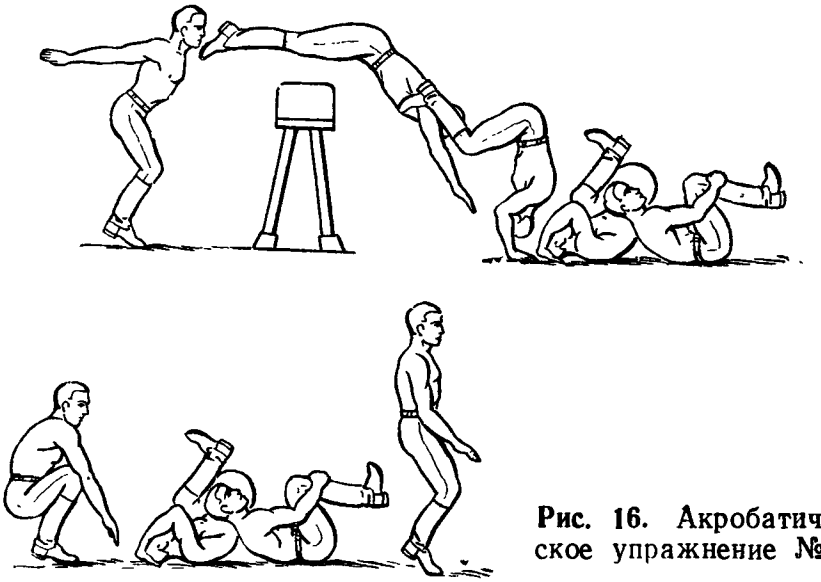


Рис. 16. Акробатическое упражнение № 1

Два-три шага разбега; кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см; два кувырка вперед.

Упражнение 23. Акробатическое упражнение № 2.

Два-три шага разбега; кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 120 см; два кувырка вперед, встать; два-три шага разбега; переворот боком.

Упражнение 24. Сальто вперед с трамплина.

С разбегу оттолкнуться двумя ногами и выполнить сальто вперед.

Прыжки с трамплина. С разбегу прыжки с трамплина вверх прогнувшись, с поворотом на 180 и 360°, ноги врозь.

73. Комплексные упражнения.

Упражнение 25. Комплексное упражнение № 1.

Выполнить четыре упражнения, каждое в течение 30 с, в максимальном темпе с последующим 30-секундным отдыхом:

— наклоны вперед до касания руками носков ног из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны;

— наклоны вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине (ноги закреплены);

— сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

— прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180° (два прыжка засчитываются за одно выполнение).

Фиксируется сумма выполненных движений за все упражнения.

Упражнение 26. Комплексное упражнение № 2.

Выполнять из исходного положения стоя у линии старта. По команде «Марш» пробежать 3 м; прыгнуть через козла в ширину (высота 120 см) и пролезть под ним в обратном направлении; обежать козла и, пробежав 2,5 м, толчком обеих ног прыгнуть спиной вперед через препятствие высотой 30 см (гимнастическую скамейку, установленную рейкой вверх, или веревочку), повернуться кругом и пробежать 2,5 м; выполнить два кувырка вперед на двух продольно уложенных матах и, пробежав 3 м, прыгнуть через коня в ширину (высота 120 см); повернуться кругом, двигаясь в обратном направлении, прыгнуть через коня в ширину и, пробежав 3 м, сделать два кувырка вперед; пробежать 2,5 м, толчком двумя ногами прыгнуть спиной вперед через препятствие высотой 30 см, повернуться кругом и, пробежав 2,5 м, прыгнуть через козла; пролезть под козлом в обратном направлении, обежать его и возвратиться к линии старта.

Упражнения на гимнастической конструкции:

— влезть по лестнице на верхнюю часть конструкции (горизонтальную балку), пройти 8—10 м, спуститься по вертикальной лестнице и прыгнуть в глубину с высоты 2 м;

— из исходного положения упор присев на конце горизонтальной балки гимнастической конструкции встать, повернуться кругом, пройти спиной вперед до конца балки, повернуться кругом, принять положение упор присев.

74. Упражнения на лопинге.

Упражнение 27. Обороты на лопинге (рис. 17).

Выполнить подряд десять оборотов в любую сторону на время. Отсчет времени ведется по верхней точке вращения рамки лопинга.

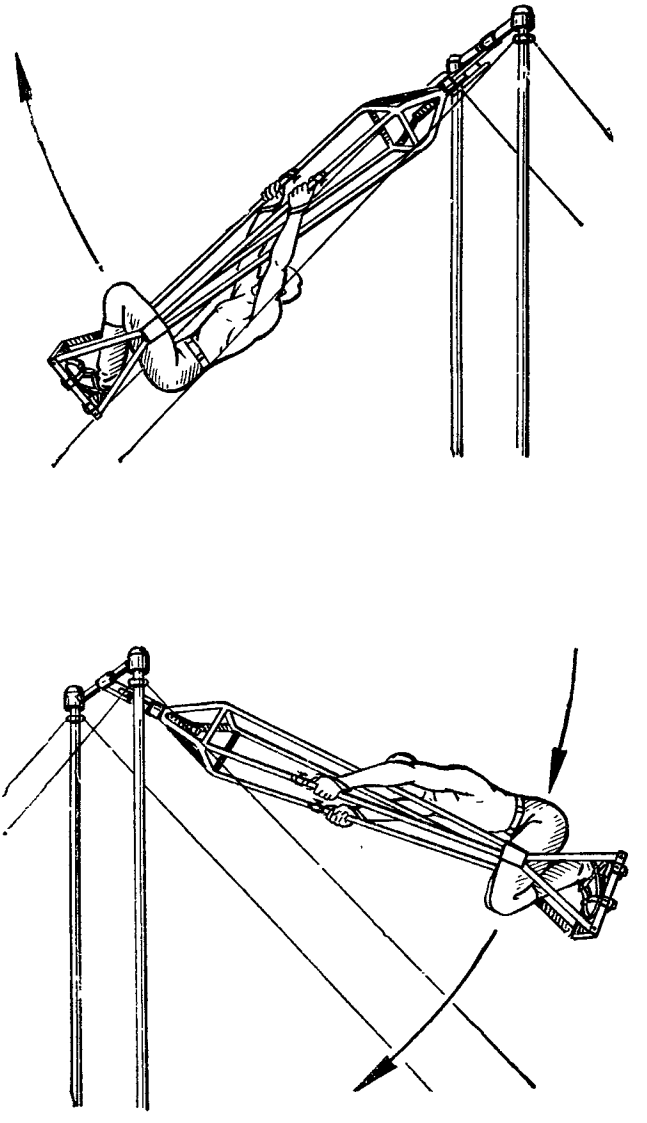


Рис. 17. Обороты на лопинге

Упражнение 28. Обороты с поворотами.

Выполнить подряд десять оборотов с поворотами вокруг вертикальной оси. Отсчет времени ведется по верхней точке вращения рамки лопинга.

75. Упражнения на батуте.

Упражнение 29. Сальто вперед или назад (рис. 18).

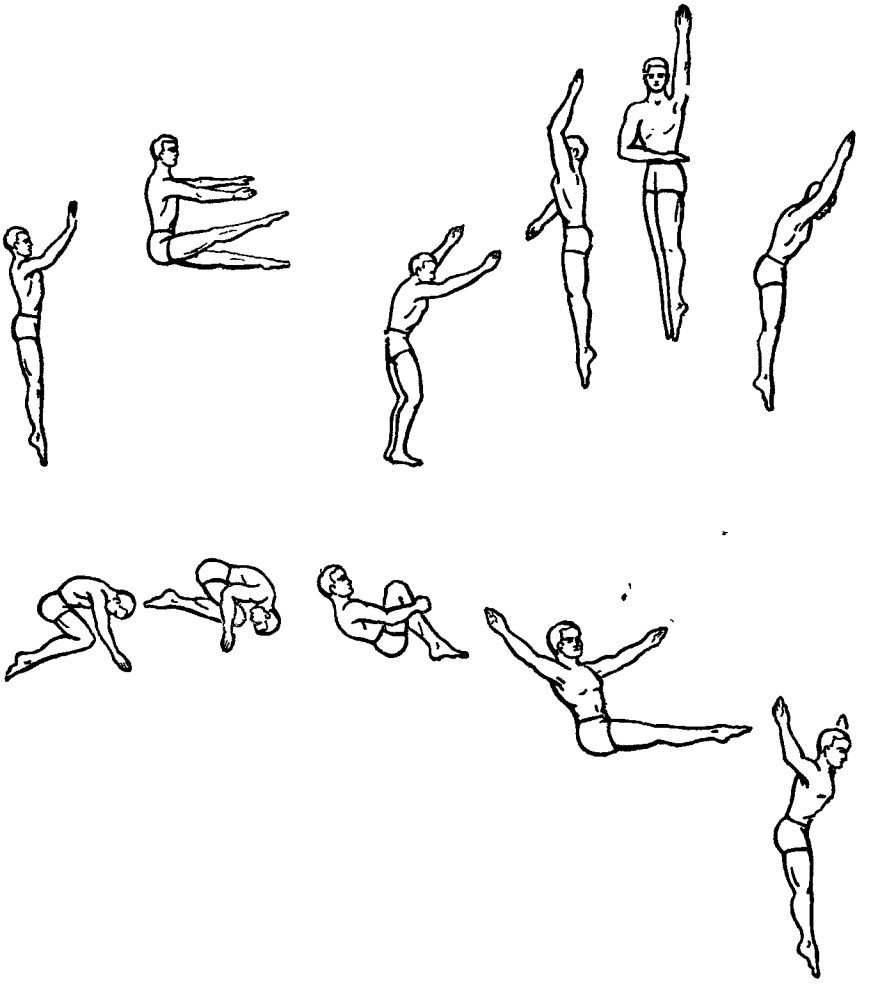


Рис. 18. Сальто вперед или назад

Выполнять прыжки без остановки в такой последовательности: два-три основных прыжка; прыжок ноги врозь с касанием руками ног; прыжок с поворотом на 360°; один-два основных прыжка; сальто вперед или назад.

Прыжки. Выполнять прыжки с разведением ног, с касанием руками ног, с поворотами на 180 и 360°, с приземлением на колени; кувырком вперед на спину.

76. Упражнения на гимнастических колесах.

Упражнение 30. Обороты на стационарном гимнастическом колесе (рис. 19).

Выполнить подряд десять оборотов в любую сторону на время.

Отсчет времени ведется от первого прохождения вертикали головой вверх.

Упражнение 31. Обороты на подвижном гимнастическом колесе.

А. Катание влево и вправо. Исходное положение стоя в колесе, руки хватом снизу за поперечные ручки. Выполнить по три оборота в любую сторону.

Б. Катание вперед и назад. Исходное положение стоя в колесе, руки хватом снизу за продольные ручки. Выполнить по три оборота вперед и назад.

В. Катание по спирали (рис. 20). Исходное положение стоя в колесе, руки хватом снизу за ручки; после переворота в сторону ввести колесо в спираль; выполнить не менее четырех спиралей в любую сторону.

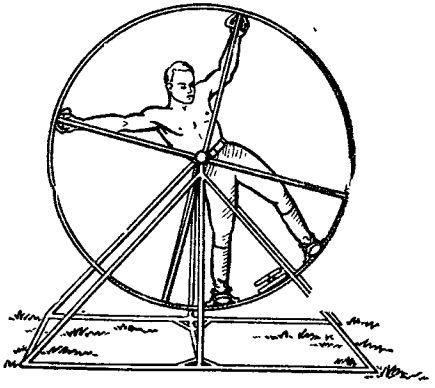


Рис. 19. Обороты на стационарном гимнастическом колесе

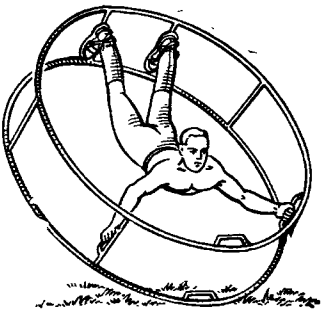


Рис. 20. Катание по спирали

Г. Катание по спирали и поднимание колеса. То же, выполнить пять спиралей, поднять колесо на два обода, не отпуская его, и выйти из колеса.

77. В целях предупреждения травм у занимающихся руководитель занятий обязан:

— обеспечивать при выполнении прыжков и упражнений на снарядах надежную помощь и страховку;

— проверять техническое состояние снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств);

— проверять надежность крепления рук и ног при упражнениях на специальных снарядах;

— при выполнении упражнений на батуте обучаемых располагать для страховки со всех сторон от снаряда.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

78. Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование навыков в преодолении препятствий, метании гранат, выполнении специальных приемов и действий, на воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

79. Занятия по преодолению препятствий проводятся на специально оборудованных полосах препятствий (приложения 3—9).

В содержание основной части занятий включаются: безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину, перелезания, пролезания, передвижения по узкой опоре на высоте, метание гранат, специальные приемы и действия, контрольные упражнения.

80. Перед выполнением упражнения (приема, действия) отдается предварительное распоряжение, в котором указывается: исходное положение, что сделать, порядок выполнения и заключительное положение, например: **«Исходное положение у лабиринта, перелезть через забор «силой» и бегом вернуться в строй, рядовой Петров — ВПЕРЕД».**

Для выполнения упражнения потоком подается команда **«Отделение, потоком, дистанция 10 шагов — ВПЕРЕД».**

81. Разучивание техники метания гранат вначале проводится по разделениям, а затем в целом, не выпуская гранату из руки. Первоначальные броски производятся поочередно на небольшие расстояния.

Для метания гранаты указываются цель, способы, порядок метания и затем подается команда «Огонь», например: **«Отделение, по траншее, с колена, справа по одному гранатой — ОГОНЬ».**

При метании с предварительным выдвижением на определенный рубеж (или в сочетании с преодолением препятствий) указывается порядок действий и затем подается команда «Вперед». Сбор гранат производится бегом по команде **«Собрать гранаты — ВПЕРЕД».**

82. В конце основной части занятия проводится комплексная тренировка, включающая преодоление участков или всей полосы препятствий в сочетании с бегом. Она проводится поточным или состязательным методом в парах или в составе групп, отделений, расчетов, экипажей. Разрешается оказание помощи товарищу.

83. Занятия по преодолению препятствий периодически проводятся с применением имитационных средств и огнесмесей, в разное время суток, при любой погоде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

Упражнения для подготовительной части занятий

84. **Ходьба и бег.** Проводятся пригнувшись, крадучись, боком, спиной вперед, с ускорением, с выполнением упражнений в движении для различных групп мышц.

Специальные упражнения. Бег 150—200 м с попутным преодолением несложных препятствий; выполнение приемов изготовки «К бою» и стрельбы навскидку; действия по внезапным сигналам и командам: «Взвод — в укрытие», «Вспышка справа (слева)», «Взвод — к бою», «Взвод, перебежать (переползти) туда-то — вперед» и т. п.

Упражнения для основной части занятий

Прыжки

85. **Безопорные прыжки.** Применяются при преодолении неширокого горизонтальных (до 3 м) и невысоких вертикальных препятствий и выполняются с приземлением на одну и обе ноги (рис. 21).

86. **Опорные прыжки.** Применяются при преодолении пре-

пятствий высотой до уровня груди способом наступая на препятствие (рис. 22) или с опорой рукой и ногой.

Прыжок с опорой рукой и ногой. С разбегу оттолкнуться перед препятствием левой ногой и, вынося руку с оружием вперед вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него левой рукой и отведенной в сторону слегка согнутой правой ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие левую ногу, соскочить и продолжать движение (рис. 23).

87. Прыжки в глубину применяются при соскакивании с препятствий высотой до 5 м и выполняются из положения стоя, с опорой на руку, из положения сидя и виса.

Прыжок в глубину из положения сидя. Сесть на край препятствия, свесив ноги; оттолкнувшись от него руками и каблуками, спрыгнуть на полусогнутые, слегка расставленные ноги. Оружие держать в руке или за спиной (рис. 24).

Прыжок в глубину из положения виса. Повиснуть на руках, держась за верхний край препятствия; повернуться боком к препятствию; оттолкнувшись от него ногами и рукой, соскочить на согнутые, слегка расставленные ноги. Оружие держать за спиной (рис. 25).

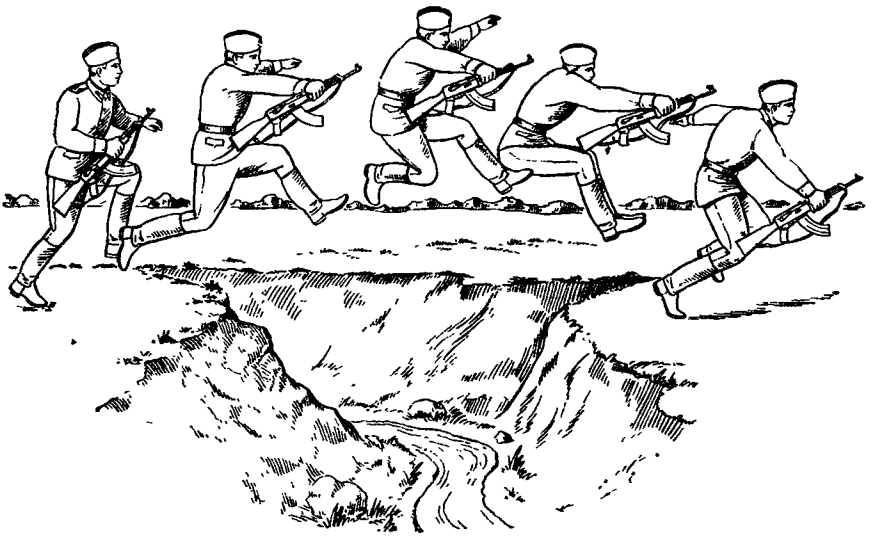


Рис. 21. Прыжок с приземлением на обе ноги

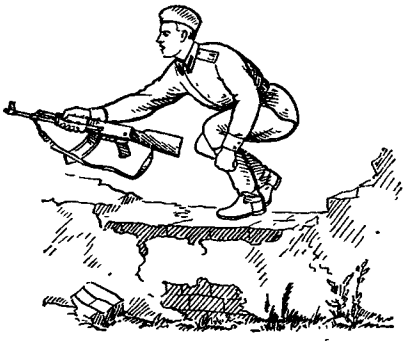


Рис. 22. Прыжок наступая на препятствие

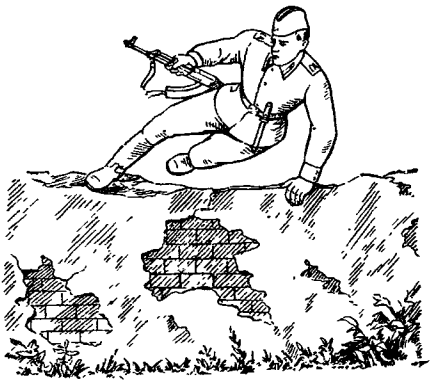


Рис. 23. Прыжок с опорой рукой и ногой

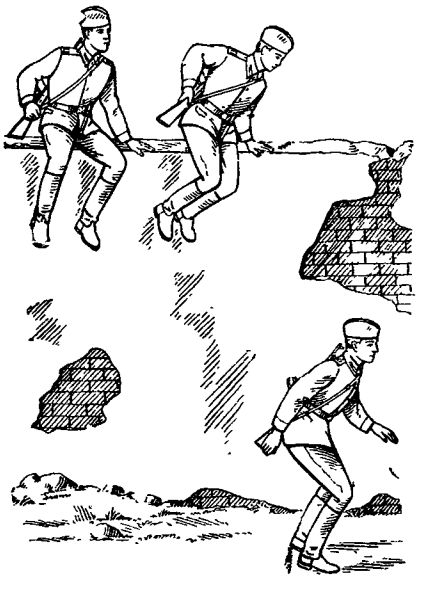


Рис. 24. Прыжок в глубину из положения сидя

Рис. 25. Прыжок в глубину из положения виса

Перелезание и пролезание

88. Перелезание применяется при преодолении высоких препятствий (заборов, стен, фасадов зданий, а также рвов) и выполняется с опорой на руки, на бедро (рис. 26), на грудь, «зацепом», «силой», с помощью товарища, подручных средств и каната.

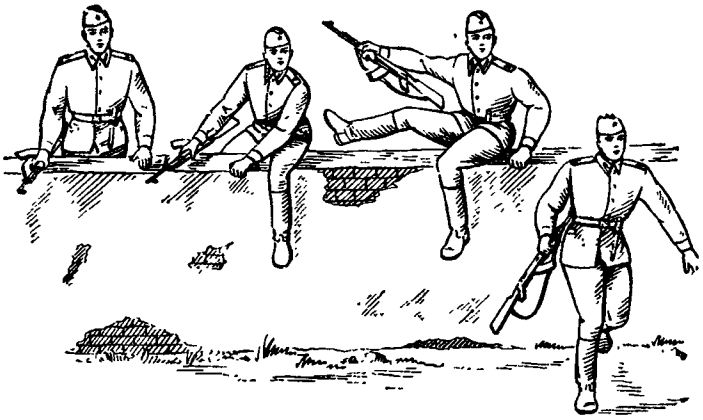


Рис. 26. Перелезание с опорой на бедро

Перелезание с опорой на грудь. Опереться руками о верхний край препятствия, оттолкнуться ногами от земли и навалиться на него грудью; наклоняя корпус вперед, перенести ноги через препятствие, соскочить на землю. Оружие держать за спиной или в руке (в последнем случае оружие при соскоке прижимается плашмя к препятствию) (рис. 27).

Перелезание «зацепом». С разбегу оттолкнуться одной ногой от земли в одном шаге от препятствия и, опираясь другой согнутой ногой о препятствие, ухватиться руками за его край. Подтянувшись, повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой, согнутую в колене левую ногу прижать к препятствию, а правую отвести назад. Взмахом правой ноги зацепиться пяткой (голенью) за верх препятствия, перевалиться через него и соскочить. Оружие — за спиной (рис. 28).

Перелезание «силой». С разбегу оттолкнуться одной

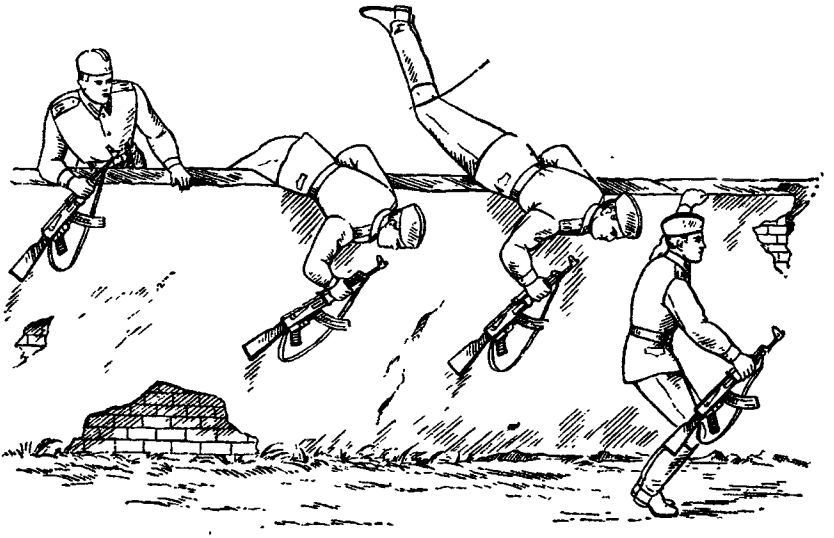


Рис. 27. Перелезание с опорой на грудь

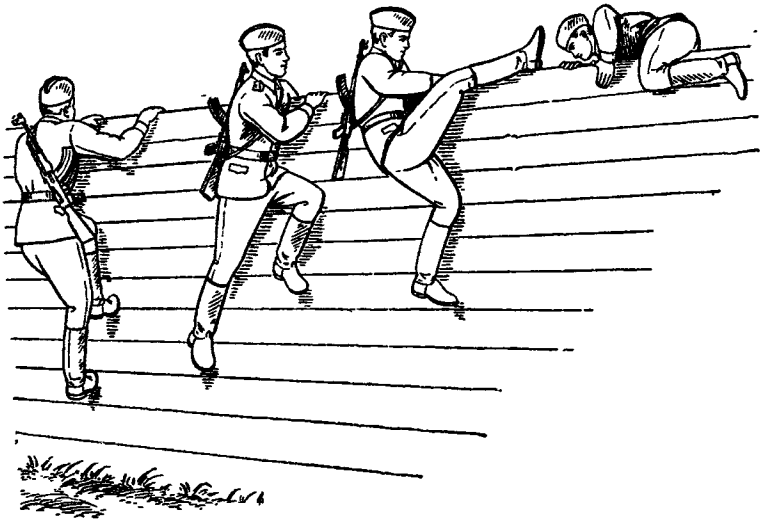


Рис. 28. Перелезание «зацепом»

ногой так же, как при перелезании «зацепом», схватиться руками за верхний край препятствия. Подтягиваясь на руках и помогая ногами, выйти в упор, перенести ноги через препятствие и соскочить на землю. Оружие — за спиной (рис. 29).

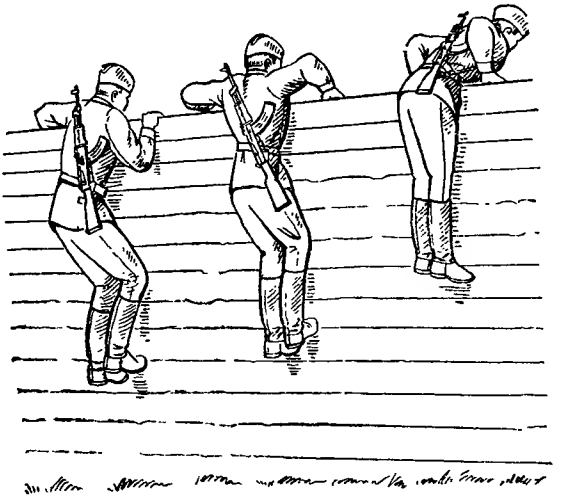


Рис. 29. Перелезание «силой»

Перелезание с помощью товарища. Производится с опорой на бедро товарища, с опорой на плечи товарища, с помощью подручных средств (рис. 30, *а*, *б*, *в*).

Перелезание по канату. Применяется при преодолении рвов, оврагов, нешироких водных преград. Взяться руками за канат, зацепиться за него согнутой в колене ногой, другую ногу наложить сверху. Производя поочередное перехватывание и подтягивание руками, продвигаться по канату в висе головой вперед (рис. 31).

Пролезание. Применяется при преодолении проломов, узких окон, люков, труб, щелей. В зависимости от формы и размеров препятствий пролезание производится боком или головой вперед.

Выскакивание из углублений

89. Выскакивание из углублений выполняется с опорой на колено или о крутости.

Выскакивание с опорой о крутости. Стать поперек пре-

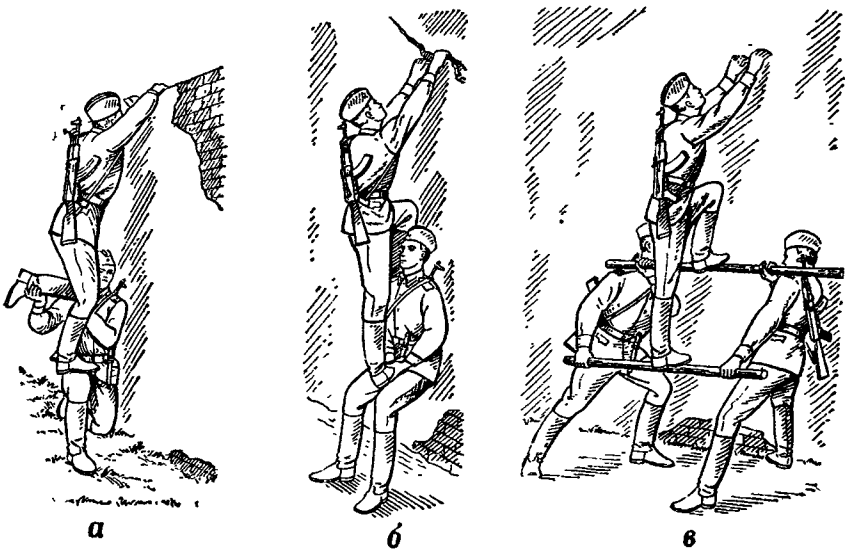


Рис. 30. Перелезание с помощью товарища:
а — с опорой на бедро товарища; *б* — с опорой на плечи товарища; *в* — с помощью подручных средств

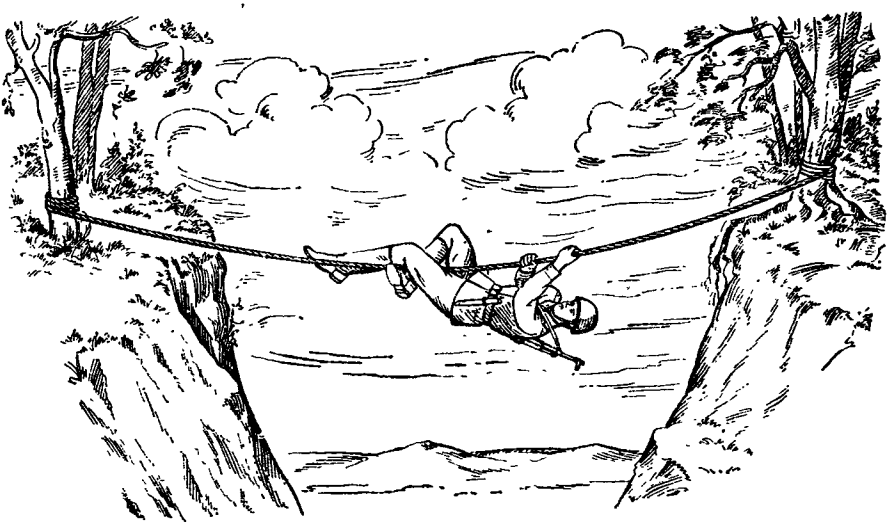


Рис. 31. Преодоление рва по горизонтальному канату

пятствия и, опираясь руками и ногами о выступы (выемки) или крутости углубления, выскочить из него.

Передвижение по узкой опоре

90. Передвижение по узкой опоре применяется при преодолении препятствий по перекинутым через них бревнам, балкам, рельсам и выполняется шагом, бегом, сидя верхом и с помощью страхующих средств.

Передвижение шагом и бегом. Выполняется мелкими быстрыми шагами на слегка согнутых ногах. Смотреть вперед. Оружие держать в руке.

Метание гранат

91. Метание гранат производится стоя с места, в движении, с колена, из положения лежа, из траншеи (люка танка, колодца).

Метание гранаты стоя с места. Взять гранату в правую руку; отставляя правую ногу назад (или с шагом левой ногой вперед), сделать замах рукой вверх по дуге; отталкиваясь правой ногой и подавая корпус вперед, бросить гранату, пронося ее маховым движением руки над плечом (рис. 32).

По целям, находящимся на расстояниях более 30 м, метание гранаты производится с замахом по дуге вниз назад (рис. 33).

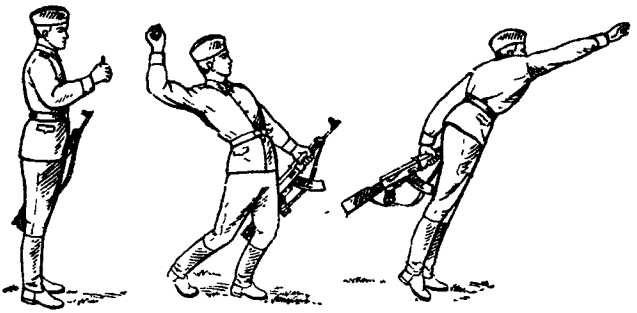


Рис. 32. Метание гранаты стоя с места с замахом вверх назад

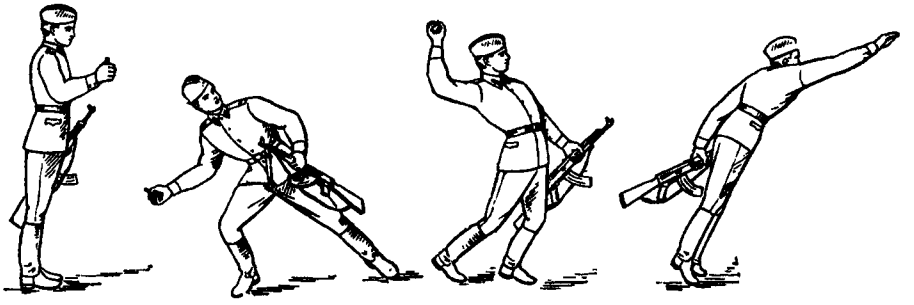


Рис. 33. Метание гранаты стоя с места с замахом вниз назад

Рис. 34. Метание гранаты в движении

Метание гранаты в движении (граната в полусогнутой руке перед лицом). Не останавливаясь, с шагом левой ногой начать замах, опуская руку с гранатой вперед вниз; со вторым шагом правой ногой, разворачивая ее носком вправо, продолжать замах назад; со следующим шагом левой ногой закончить поворот корпуса и замах, отводя руку с гранатой с одновременным поворотом корпуса и отклонением его назад в крайнее положение; вслед за постановкой левой ноги, используя скорость движения, бросить гранату в цель (рис. 34).

Рис. 35. Метание гранаты с колена

Метание гранаты с колена. Взять оружие в левую руку (положить на брустверо) и, отводя руку с гранатой вниз или вверх назад, сделать замах, поворачивая корпус вправо. Разворачиваясь грудью к цели, бросить гранату в цель (рис. 35).

Метание гранаты из положения лежа. Взять гранату в правую руку, подтянуть руки к груди и опереться ими о землю; отталкиваясь руками и отставляя правую ногу назад, встать на левое колено и произвести замах, отводя руку с гранатой назад; отталкиваясь правой ногой, повернуться грудью к цели и, падая вперед, метнуть гранату в цель (рис. 36).

Метание гранаты из траншеи (люка танка, колодца). При метании гранаты из глубокой траншеи встать ногами в выемки или на выступы крутостей траншеи и сделать замах вверх назад; выпрямляя правую ногу и поворачивая корпус в сторону метания, бросить гранату в цель (рис. 37).

Метание противотанковых гранат. Производится из-за укрытий маховым движением руки над плечом. Замах и особенно начало метания должны быть плавными, постепенно ускоряющимися к концу броска. После броска немедленно укрыться.

92. Преодоление препятствий, метание гранат разрешается выполнять любым способом, если техника их вы-

полнения не обусловлена в описании контрольных упражнений.

При выполнении контрольных упражнений для преодоления каждого препятствия разрешается не более трех попыток. Если пропущено какое-либо действие, упражнение считается невыполненным.

В случае непоражения гранатами двух целей в общем контрольном упражнении и одной цели в специальных контрольных упражнениях, а также за непопадание бросательного конца в ограничительный коридор за отметку на расстояние 20 м оценка военнослужащему за выполнение упражнения снижается на один балл.

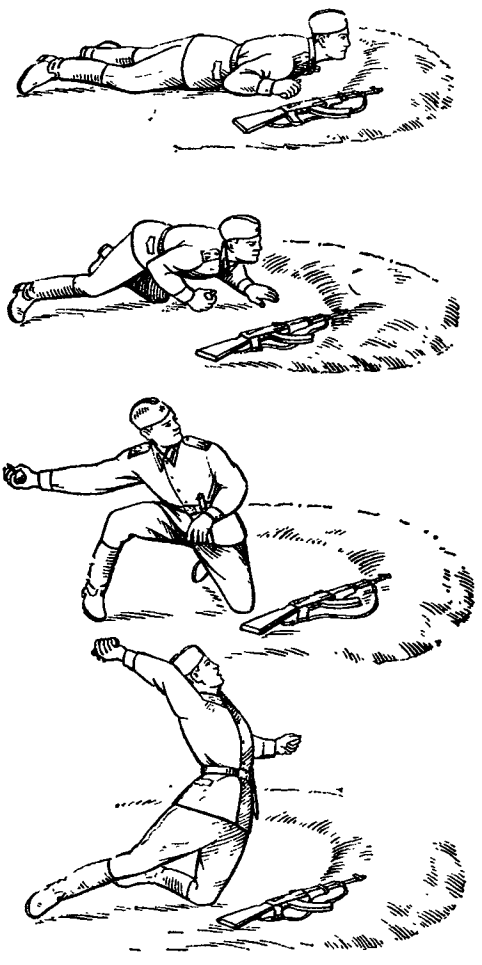


Рис. 36. Метание гранаты из положения лежа

93. В целях предупреждения травм у занимающихся руководитель занятий обязан:

— при проведении занятий в зимний период полосу препятствий очищать ото льда и снега,

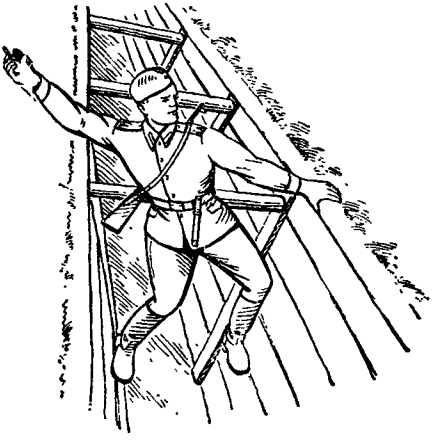


Рис. 37. Метание гранаты из траншеи

при необходимости посыпать песком места отталкивания и приземления;

— перед метанием гранат разогреть плечевой и локтевой суставы занимающихся энергичными движениями рук по максимальной амплитуде;

— при метании гранат с места размыкать занимающихся на интервалы два-три шага, а при метании в движении (потоком) определять и соблюдать дистанции, исключающие попадание гранаты в бегущего впереди, или устанавливать цели в стороне от направления движения;

— места приземлений при прыжках с высоких препятствий (балок, разрушенной лестницы) вскапывать и засыпать опилками;

— занятия ночью и с оружием проводить, соблюдая увеличенные интервалы и дистанции.

Контрольные упражнения на полосах препятствий

94. Упражнение 32. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (приложение 3).

Дистанция 200 м. Выполнять без оружия.

Исходное положение — лежа перед линией начала полосы препятствий.

1. Метнуть гранату из положения лежа на 20 м по рву (цель № 1 — засчитывается прямое попадание), вскочить, добежать до рва.

2. Перепрыгнуть ров шириной 2,5 м.

3. Пробежать по проходам лабиринта.

4. Перелезть через забор высотой 2 м «зацепом» или «силой».

5. Влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

6. Преодолеть первую, вторую и третью ступени разрушенной лестницы любым способом с обязательным касанием ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью до стенки.

7. Преодолеть стенку пролезанием в любой пролом.

8. Добежать до траншеи и соскочить в нее, пройти по подземному ходу сообщения до колодца.

9. Взять две гранаты массой 600 г с земли и метнуть их одну за другой из колодца по одному из проломов стенки или по площади 2,6×3 м за стенкой (цель № 2 — засчитывается прямое попадание).

10. Выскочить из колодца и прыжком преодолеть стенку.

11. Влезть по наклонной лестнице и сбежать вниз по ступеням разрушенной лестницы.

12. Влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске.

13. Преодолеть ров шириной 2 м, пробежать 20 м и пересечь линию финиша (линию начала полосы).

95. Упражнение 33. Специальное контрольное упражнение для личного состава воинских частей и курсантов высших военно-учебных заведений Ракетных войск (приложение 4).

Дистанция 140 м. Выполнять без оружия.

Исходное положение — стоя в первой траншее.

1. Выскочить из траншеи и пробежать 60 м.

2. Перепрыгнуть ров шириной 2,5 м.

3. Влезть по лестнице на мостик части изделия, пройти по нему до торца цилиндра; ухватившись руками за рейку цилиндра, перелезть через цилиндр, пройти по мостику до балки, пробежать по ней до конца и соскочить на землю.

4. Перелезть через забор высотой 2 м «зацепом» или «силой».

5. Влезть по наклонной лестнице на нижнюю площадку и спуститься по вертикальной лестнице на землю.

6. Подбежать к подставке, отцепить от веревки мешок с грузом массой 15 кг, взять его на плечо (плечи) или на шею, подбежать к вышке, залезть по вертикальной лестнице на верхнюю площадку вышки, пройти по мостику до отверстия в нем, снять мешок и прицепить его к нижнему концу веревки за крючок или карабин и, перехватывая веревку, опустить мешок на подставку; вернуться на верхнюю площадку, слезть по лестнице на нижнюю площадку, перейти на балку, пройти по ней и соскочить на первую площадку, с нее на вторую, затем на землю.

7. Добежать до стенки, взять из верхнего пролома две гранаты и метнуть их из положения стоя на 20 м по траншее (засчитывается прямое попадание в полосу шириной 3 м, посредине которой проходит траншея).

8. Преодолеть кирпичную стенку.

9. Добежать до колодца, соскочить в него, взять с земли у колодца ящик массой 26 кг, пройти с ним по ходу сообщения и положить ящик на бруствер траншеи.

10. Выскочить из траншеи (вперед).

96. Упражнение 34. Специальное контрольное упражнение для личного состава мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), разведывательных частей, частей химической защиты, курсантов высших общевойсковых командных училищ и высших военных училищ химической защиты (приложение 5).

Дистанция 280 м. Выполнять с оружием и противогазом.

Исходное положение — стоя у бокового борта макета бронетранспортера (оружие в руке).

1. Влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта и начать бег по дорожке вдоль полосы по направлению к первой траншее.

2. По сигналу (свистку) залечь за ближайшее укрытие, надеть противогаз, вскочить, добежать до траншеи, обогнуть флажок, установленный на углу траншеи, и перепрыгнуть через траншею.

3. Преодолеть овраг по бревну сидя верхом или перелезанием по канату.

4. Преодолеть завал.

5. Соскочить в ров, снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из рва.

6. Пробежать по проходам лабиринта.

7. Взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

8. Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

9. Преодолеть стенку.

10. Соскочить в колодец, пробежать по подземному ходу до траншеи, метнуть противотанковую гранату массой не менее 1 кг на 15 м по щиту 2×1 м на высоте 0,4 м от земли. При непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели. Выскочить из траншеи.

11. Преодолеть палисадник.

12. Влезть в нижнее окно фасада, с него в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее на вторую, затем на землю.

13. Добежать до траншеи и соскочить в нее.

97. Упражнение 35. Специальное контрольное упражнение для личного состава танковых частей, танковых подразделений мотострелковых частей, автомобильных и инженерных частей, курсантов высших танковых, автомобильных и военно-инженерных командных училищ (приложение 6).

Дистанция 220 м. Выполнять без оружия.

Исходное положение — стоя в первой траншее.

1. Выскочить из траншеи и добежать до горки с грузом.

2. Поднять с земли ящик массой 40 кг на нижнюю полку, затем на среднюю и так же (но в обратном порядке) опустить на землю.

3. Влезть в люк механика-водителя, метнуть из верхнего люка гранату массой 600 г на 13 м по кругу диаметром 2 м и вылезти через запасный люк (для танковых подразделений) или влезть в макет через верхний люк, метнуть из него гранату на 13 м по кругу диаметром 2 м, вылезти из двери (для автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск).

При непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели.

4. Соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг, перенести его на передний бруствер, затем снова на задний и выскочить из рва.

5. Пробежать по проходам лабиринта.

6. Перелезть через забор высотой 2 м «зацепом» или «силой».

7. Преодолеть три ступени разрушенной лестницы любым способом с обязательным касанием ногами земли между ступенями и пробежать под четвертой.

8. Преодолеть стенку.

9. Добежать до траншеи, соскочить в нее, пройти по подземному ходу до колодца и выскочить из него.

10. Пролезть в любой пролом стенки.

11. Взбежать по наклонной лестнице, соскочить с высокой ступени на землю и перелезть через остальные три ступени (с обязательным касанием ногами земли между ступенями).

12. Влезть по вертикальной лестнице на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске.

13. Пробежать 23 м и финишировать, перепрыгнув через ров шириной 2 м.

98. Упражнение 36. Специальное контрольное упражнение для личного состава ракетных, артиллерийских, зенитных ракетных, зенитных артиллерийских частей, курсантов высших артиллерийских и зенитных ракетных училищ Сухопутных войск *.

Дистанция 280 м. Выполнять с оружием и противогазом.

Исходное положение — стоя у бокового борта макета бронетранспортера (оружие в руке) с противогазом в сумке.

1. Влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта и начать бег по дорожке вдоль полосы по направлению к первой траншее.

2. По сигналу (свистку) залечь за ближайшее укрытие, надеть противогаз, вскочить, добежать до траншеи, обогнуть флажок, установленный на углу траншеи, и перепрыгнуть через траншею.

3. Преодолеть овраг по бревну.

4. Преодолеть завал.

5. Соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг, перенести его на передний бруствер и затем снова на задний. Снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из рва.

6. Пробежать по проходам лабиринта.

7. Перелезть через забор высотой 2 м «зацепом» или «силой».

8. Преодолеть три ступени разрушенной лестницы любым способом с обязательным касанием ногами земли между ступенями и пробежать под четвертой.

9. Преодолеть стенку.

10. Вытащить из «кармана» ящик массой 40 кг за лямку.

11. Соскочить в колодец, пробежать по подземному ходу до траншеи и метнуть противотанковую гранату массой не менее 1 кг на 15 м по щиту 2×1 м на высоте 0,4 м от земли. При непопадании в цель первой гра-

---

* Упражнение выполняется на полосе препятствий для личного состава мотострелковых частей.

натой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели. Выскочить из траншеи.

12. Преодолеть палисадник.

13. Влезть в нижнее окно фасада дома, с него в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее на вторую, затем на землю.

14. Добежать до траншеи и соскочить в нее.

99. Упражнение 37. Специальное контрольное упражнение для личного состава десантируемых частей и курсантов Высшего воздушно-десантного командного училища (приложение 7).

Дистанция 280 м. Выполнять с автоматом, ножом и макетом взрывчатки.

Исходное положение — стоя на тросовой горке в подвесной системе.

1. Спуститься по тросовой горке, приземлиться.

2. Переползти по-пластунски под проволокой и преодолеть завал любым способом.

3. Вскочить на кормовую часть макета боевой машины, влезть в кормовой люк, метнуть из люка наводчика-оператора гранату массой 600 г на 20 м по рву (засчитывается прямое попадание), вылезти через люк механика-водителя или другой люк и соскочить на землю. При непопадании в ров первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат).

4. Перепрыгнуть ров шириной 2,5 м.

5. Пробежать по проходам лабиринта.

6. Взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю.

7. Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

8. Преодолеть кирпичную стенку.

9. Подбежать к колодцу, соскочить в него, взять с земли ящик массой 26 кг, пробежать с ним по ходу сообщения до траншеи и положить ящик на бруствер.

10. Выскочить из траншеи, добежать до объекта (склада, моста) и «подорвать» объект (укрепить макет взрывчатки и поджечь шнур).

11. Преодолеть палисадник.

12. Пробежать до фасада, влезть в нижнее окно, с

него в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее на вторую, затем на землю.

13. Пробежать до оврага, поразить на ходу ударами ножа два чучела.

14. Преодолеть овраг по качающемуся трапу.

15. Пробежать до бетонной трубы под насыпью и пролезть через нее.

16. Пересечь линию финиша и изготовиться к стрельбе.

100. Упражнение 38. Специальное контрольное упражнение для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов высших военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок (приложение 8).

Дистанция 120 м. Выполнять без оружия.

Исходное положение — стоя перед линией начала полосы с бросательным концом в руках.

1. Метнуть бросательный конец за отметку 20 м в пределах коридора.

2. Пробежать до стойки с грузом. Снять конец с утки и опустить груз на землю; перебирая трос руками, поднять груз, выбрать конец и надежно закрепить его за утку.

3. Влезть по ближайшему штормтрапу на выстрел; наступая на балясины, пробежать по выстрелу до дальнего шкентеля с мусингами и опуститься по нему на землю (спрыгивать не разрешается).

4. Пролезть в горловину.

5. Пробежать по качающейся доске (в случае падения повторить).

6. Подняться по вертикальному трапу, отдраить крышку, пролезть через люк и спуститься по наклонному трапу.

7. Взять груз массой 24 кг, пробежать с ним до первой стойки, обежать кругом последовательно первую, вторую, третью и четвертую стойки, возвратиться к наклонному трапу и положить груз на землю.

8. Подняться по наклонному трапу, пролезть через люк, задраить крышку и спуститься по вертикальному трапу, наступая на ступени.

9. Пробежать вдоль полосы 38 м и пересечь линию начала полосы.

101. Упражнение 39. Специальное контрольное упражнение для личного состава частей морской пехоты *.

Дистанция 300 м. Выполнять с оружием и противогазом.

Исходное положение — стоя у виражного столба (оружие в руке).

1. Ухватиться правой (левой) рукой за виражный столб и сделать пять оборотов.

2. Добежать до трапного устройства, влезть по вертикальному трапу на площадку и спуститься по наклонному трапу.

3. Влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта и начать бег вдоль полосы по направлению к первой траншее.

4. По сигналу (свистку) залечь за ближайшее укрытие, надеть противогаз, вскочить, добежать до траншеи, обогнуть флажок, установленный на углу траншеи, и перепрыгнуть через траншею.

5. Преодолеть овраг перелезанием по канату.

6. Преодолеть завал.

7. Соскочить в ров, снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из рва.

8. Пробежать по проходам лабиринта.

9. Взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

10. Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

11. Преодолеть стенку.

12. Соскочить в колодец, пробежать по подземному ходу до траншеи и метнуть противотанковую гранату массой не менее 1 кг на 15 м по щиту 2×1 м на высоте 0,4 м от земли.

При непопадании первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели. Выскочить из траншеи.

---

* Упражнение выполняется на полосе препятствий для личного состава мотострелковых частей, на которой дополнительно оборудованы виражный столб и трапное устройство.

13. Преодолеть палисадник.

14. Влезть в нижнее окно фасада, с него в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее на вторую, затем на землю.

15. Добежать до траншеи и соскочить в нее.

102. Упражнение 40. Специальное контрольное упражнение для личного состава частей Гражданской обороны СССР (приложение 9).

Дистанция 200 м. Выполнять без оружия с противогазом.

Исходное положение — стоя перед линией начала полосы.

1. Пробежать 10 м до стенки.

2. Влезть на стенку с помощью каната и спуститься на землю с противоположной стороны по скобам.

3. Надеть противогаз и пробежать 15 м до завала.

4. Преодолеть завал.

5. Пробежать 15 м, взять огнетушитель, влезть с ним в убежище через передний проем, выйти с огнетушителем через другой проем и уложить его на настил.

6. Пробежать 12 м и преодолеть прыжком ров шириной 2,5 м.

7. Пробежать по проходам лабиринта.

8. Взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

9. Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

10. Преодолеть стенку.

11. Соскочить в колодец, пробежать по подземному ходу до траншеи.

12. Снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из траншеи.

13. Пробежать 18 м до городка, подняться по наклонной лестнице и перейти на горизонтальный брус, пройти 8 м по горизонтальному брусу, держась за трос, и спуститься вниз на землю по вертикальной лестнице (с лестницы разрешается спрыгивать).

14. Пробежать 37 м до башни, влезть по лестнице в окно второго этажа, перейти по лестничной площадке к окну боковой стены, вылезти из окна по скобам и, держась за скобу, соскочить из положения виса на землю.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

103. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков борьбы с противником в рукопашной схватке, на воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости.

104. В содержание занятий по рукопашному бою включаются: подготовительные упражнения и приемы самостраховки, приемы боя с оружием (автоматом, ножом, малой лопатой), удары рукой и ногой и защиты от них, болевые приемы, броски, удушения, приемы обезоруживания.

105. Учебные занятия проводятся на ровной травянистой площадке, на специально подготовленной яме с песком и опилками или в зале. Уколы штыком, удары прикладом, ножом, лопатой, рукой и ногой отрабатываются на подвесных мешках, тренировочных чучелах и мишенях (плетенках).

106. Разучивание приемов самостраховки, ударов рукой и ногой осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в содержание всех последующих занятий. Приемы самостраховки, болевые приемы и броски разучиваются в обе стороны.

107. Выполнение болевых приемов, бросков и приемов обезоруживания сочетается с нанесением противнику ударов рукой и ногой в наиболее уязвимые места и доводится до положения связывания лежа или конвоирования

Совершенствование изученных приемов проводится с постепенным усложнением условий их выполнения.

108. Комплексная тренировка проводится групповым или поточным методами, а также в виде учебных схваток по заданиям руководителя.

109. При обучении приемам рукопашного боя применяются распоряжения и команды:

— для изготовки к бою — **«К бою — ГОТОВЬСЬ»;**

— для нанесения укола на месте — **«КОЛИ»;**

— для нанесения уколов в движении — **«Нанести уколы по чучелам (мишеням) — ВПЕРЕД»;**

— для отбивов — **«Вправо (влево, вниз направо) — ОТБЕЙ»;**

— для нанесения ударов — **«Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом, прикладом, лопатой) — БЕЙ»;**

— для выполнения приема по разделениям указываются исходное положение и порядок выполнения, например при обучении задней подножке: **«Первые номера с шагом левой ногой в сторону, осадить противника, делай — РАЗ; подбить правой ногой подколенный сгиб ноги противника и рывком руками вниз налево бросить его на землю, делай — ДВА; обозначить удар каблуком в подреберье, делай — ТРИ»;**

— для слитного выполнения болевого приема, обезоруживания или броска — **«Загиб руки за спину — начи-НАЙ», «Заднюю подножку — начи-НАЙ», «Обезоруживание — начи-НАЙ»** и т. д.;

— для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем исполнительная команда «Вперед», например: **«Переползти пять метров, свалить противника броском с захватом ног сзади и провести удушающий захват — ВПЕРЕД».**

СОДЕРЖАНИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

Упражнения, приемы и действия для подготовительной части занятий

110. В подготовительную часть занятий включаются передвижения, общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, простейшие приемы борьбы и приемы самостраховки.

Изготовка к бою выполняется с оружием (автомат, нож, малая лопата) и без оружия (рис. 38, *а*, *б*, *в*, *г*).

Передвижения выполняются шагом (шагом с выпадом), скачком и бегом.

Приемы самостраховки выполняются падениями вперед (рис. 39), назад (рис. 40), на бок, кувырками вперед (назад), кувырком через плечо (рис. 41).

Приемы для основной части занятия

111. Упражнение 41. Рукопашный бой (комплекс № 1).

Укол штыком. Из изготовки к бою послать автомат штыком в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой (рис. 42); выдернуть штык и толчком ле-

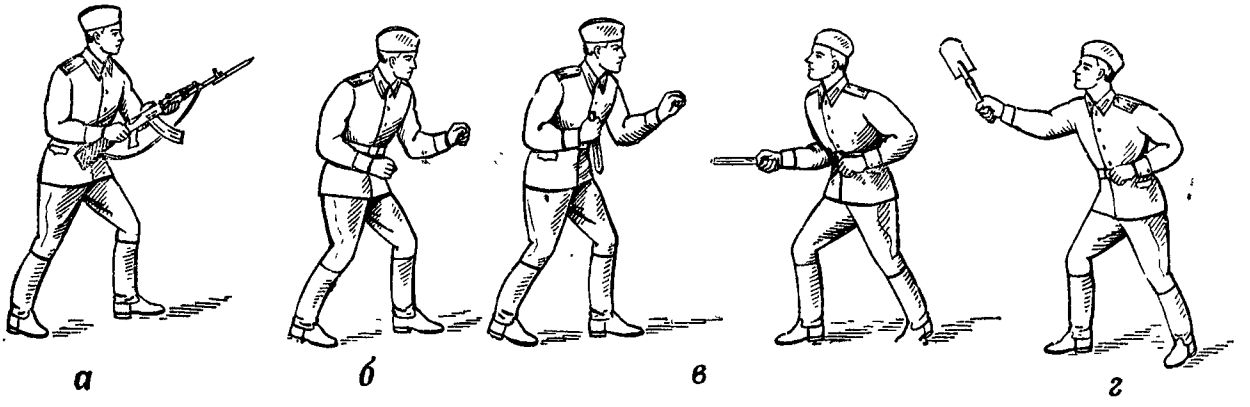


Рис. 38. Изготовка к бою:
а — с автоматом; *б* — без оружия; *в* — с ножом, *г* — с малой лопатой

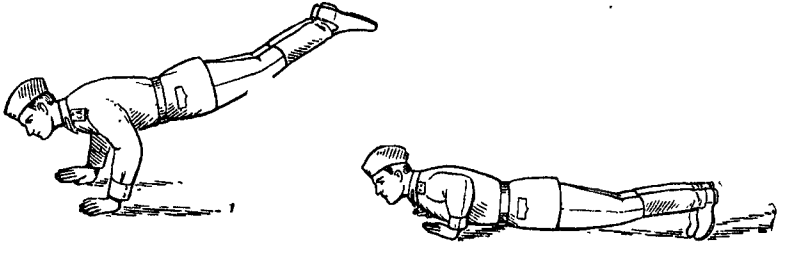


Рис. 39. Самостраховка при падении вперед

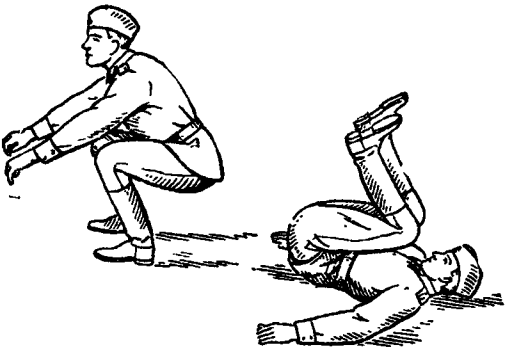


Рис. 40. Самостраховка при падении назад

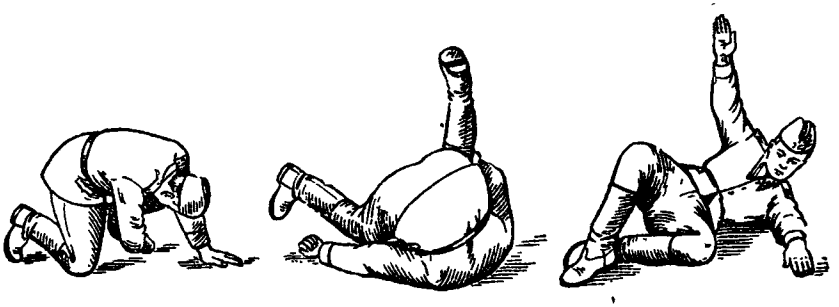


Рис. 41. Кувырок через плечо

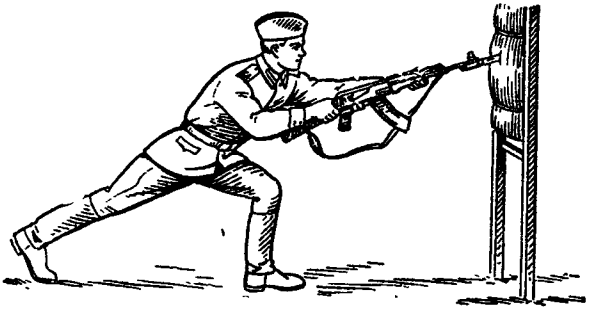


Рис. 42. Укол штыком

вой ноги принять изготовку к бою (на месте) или с толчком правой принять изготовку к бою и продолжать движение.

Удар прикладом сбоку. Из изготовки к бою с толчком правой ногой и быстрым движением правой руки снизу вверх налево, а левой — на себя нанести удар острым углом приклада в голову противника. В момент удара правая нога выставляется несколько впереди левой (рис. 43).

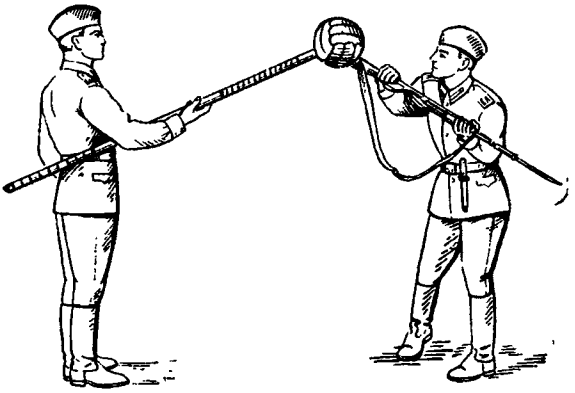


Рис. 43. Удар прикладом сбоку

Отбивы автоматом и малой лопатой. Выполняются ударом конца ствола (ребром лопаты) по оружию противника вправо, влево или вниз направо. Вслед за отбивом наносится укол, тычок стволом или удар прикладом (лопатой).

Удары ножом и малой лопатой. Наносятся с коротким замахом сверху, справа, слева (наотмашь), снизу, тычком (в шею, голову, живот, верхнюю часть туловища). Вслед за нанесением удара принимается изготовка к бою или удар повторяется.

Удары рукой и ногой. Наносятся основанием сжатых в кулак пальцев, мышечной частью кулака, основанием и ребром ладони, локтем и предплечьем, носком ноги, каблуком, стопой, коленом.

Удары наносятся кратчайшим путем с коротким замахом в наиболее уязвимые места: по голове, ключице, суставам рук и ног, в солнечное сплетение, печень, почки, подреберье,

промежность, по крестцу, голени, стопе. Вслед за ударом принимается изготовка к бою или применяются другие приемы.

Защита от ударов рукой. Выполняется отбивом руки в сторону, подставкой под удар ладони, предплечья или плеча, нырком под удар или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место.

Защита от удара ногой уходом в сторону. При ударе противника правой ногой с шагом левой влево вперед повернуться направо и подхватить левой рукой ногу снизу. Поднимая ее вверх, опрокинуть противника на землю и нанести удар ногой (рис. 44).

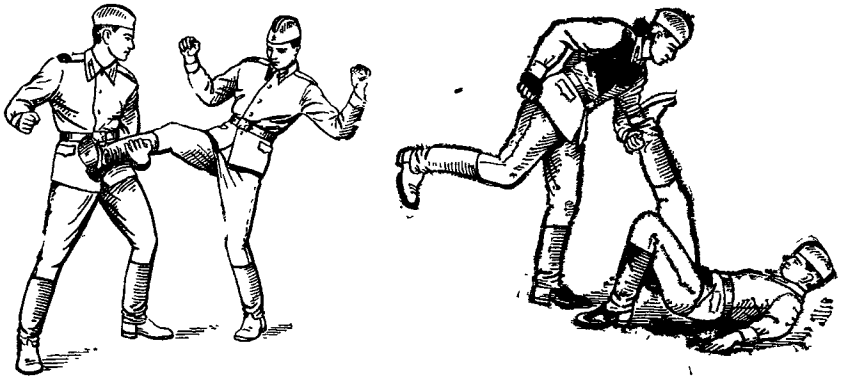


Рис. 44. Защита от удара ногой уходом в сторону

Защита от удара ногой подставкой рук. Встретить ногу противника предплечьями прямых скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху), захватить ее правой рукой за пятку, заводя стопу в локтевой сгиб левой руки, рывком вверх на себя бросить противника на землю, нанести удар ногой, наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу (рис. 45).

Загиб руки за спину. Захватить левой рукой сверху кисть правой руки противника, а правой — одежду у локтя снаружи и нанести удар ногой в голень или промежность. Резко потянуть правой рукой на себя, а левой от себя, согнуть руку противника в локтевом суставе. Заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки, одновременно поставить левую ногу снаружи правой ноги про-

тивника и нанести ему удар ребром ладони по шее, захватить правой рукой за волосы, воротник, каску. Для связывания свалить противника на землю, сесть на него, плотно прижать коленом захваченную руку, провести загиб другой руки (рис. 46) *.

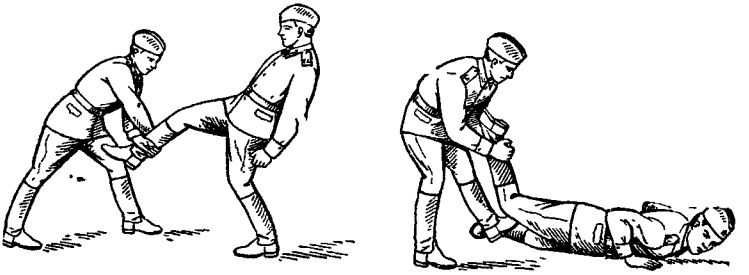


Рис. 45. Защита от удара ногой подставкой рук

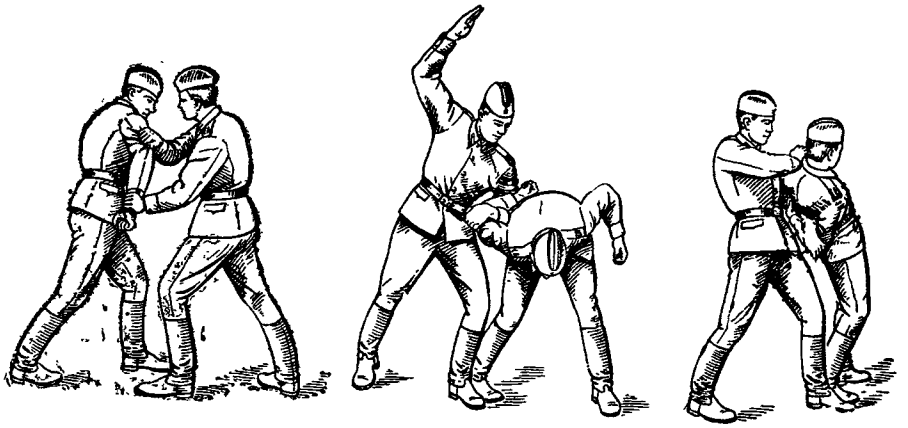


Рис. 46. Загиб руки за спину

Обезоруживание противника при ударе ножом снизу применением загиба руки за спину. С шагом левой ногой вперед встретить предплечьем левой руки руку противника. Захватив правой рукой за одежду у локтя, нанести удар ногой в промежность, провести загиб руки за спину, обезоружить (рис. 47) и конвоировать.

* Способы связывания, обыска и конвоирования изложены в ст. 113.

Рычаг руки наружу. Захватить правую кисть противника двумя руками так, чтобы большие пальцы находились на тыльной стороне ладони. Поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть к предплечью (дожим кисти) и нанести удар

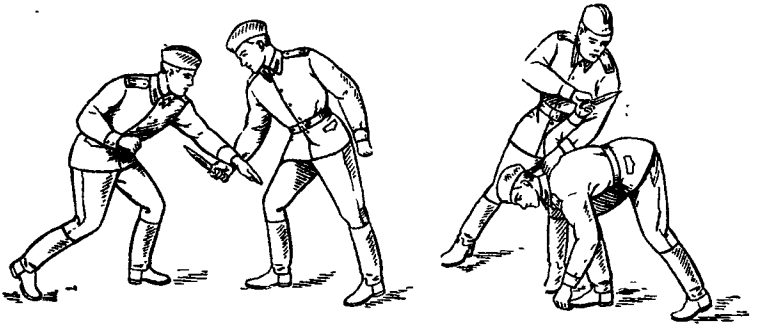


Рис. 47. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу

ногой. Выкручивая захваченную руку наружу, свалить противника на землю, ударить ногой, зажать захваченную руку ногами, перехватить правую руку за пальцы, а левую — за одежду у локтя; переворачивая противника лицом вниз и садясь на него верхом, провести загиб руки за спину (рис. 48).

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди применением рычага руки наружу. С шагом левой ногой вперед влево и поворотом направо отбить и захватить вооруженную руку противника левой рукой за кисть сверху, а правой — снизу. Сгибая кисть, ударить ногой в промежность. Провести рычаг руки наружу и свалить противника на землю. Нанести удар ногой, дожимая кисть, обезоружить противника (рис. 49).

Бросок с захватом ног сзади и удушение. Подскочить к противнику сзади и захватить руками его ноги ниже колен; толкнув противника плечом под ягодицы, рвануть ноги на себя вверх, бросить противника на землю и, не выпуская ног, нанести удар носком в промежность или живот. Прыжком сесть ему на поясницу, поставив левую ногу на колено, а правую — ступней на землю впереди себя (под плечо противника). Нанести удар по голове, вслед за этим немедленно отогнуть голову противника назад и, наложив на горло

предплечье другой руки, соединить руки. Упираясь правой ногой о землю и отгибая голову противника назад, провести удушение.

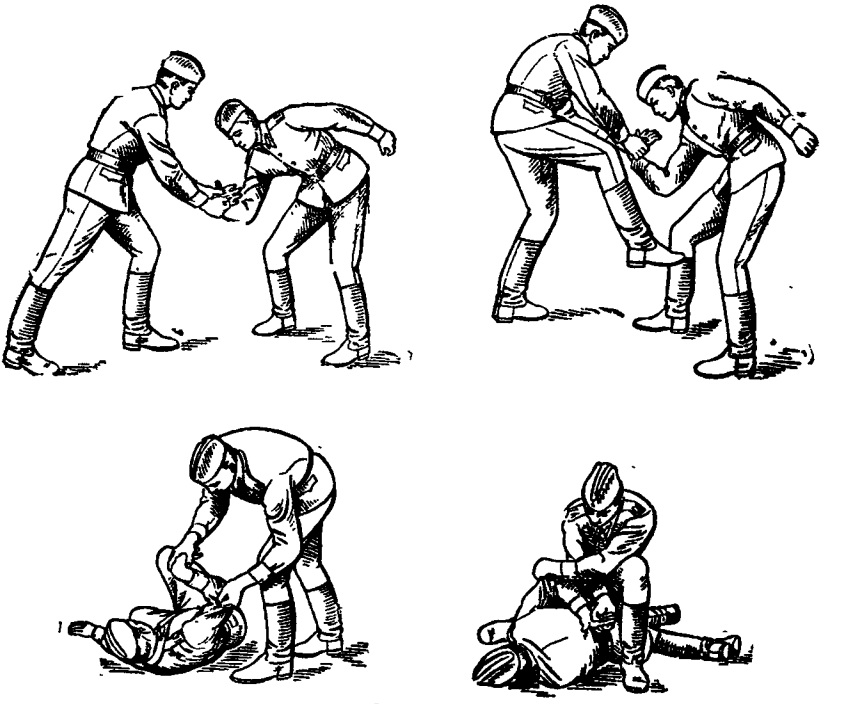


Рис. 48. Рычаг руки наружу

При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватив его туловище ногами на уровне пояса, соединить их и, выпрямляя ноги, продолжать удушение противника руками и ногами (рис. 50).

Задняя подножка. Захватив левой рукой одежду на левом плече, а правой — у левого локтя, рвануть противника вниз и осадить его на впереди стоящую левую ногу. Одновременно сделать шаг правой ногой вперед вправо, перенося на нее центр тяжести тела. Подбивая левой ногой подколенный сгиб ноги противника, бросить его на землю и нанести удар ногой. Для связывания и конвоирования прижать захваченную руку ногами, перехватить левой рукой

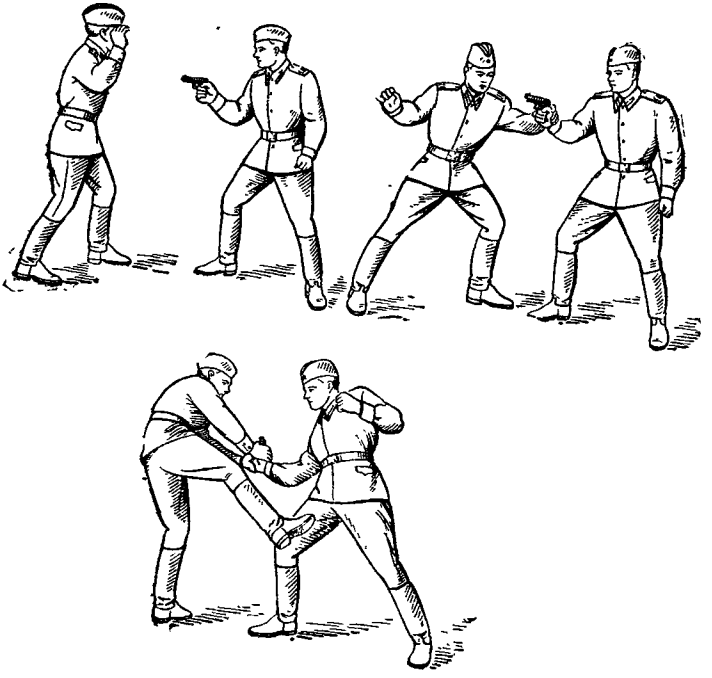


Рис. 49. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди

за кисть (дожим кисти), а правой — за локоть руки противника; переворачивая и садясь на него, провести загиб руки за спину (рис. 51).

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево. С шагом левой ногой вперед влево правой рукой отбить и захватить оружие противника. Сделать шаг правой ногой к левой ноге противника и захватить оружие левой рукой. Нанести удар левой ногой в промежность, провести заднюю подножку с ударом прикладом по голове и обезоружить (рис. 52).

112. Упражнение 42. Рукопашный бой (комплекс № 2). Включает приемы, предусмотренные комплексом № 1, а также следующие приемы рукопашного боя.

Рычаг руки внутрь. Захватить предплечье правой руки противника двумя руками сверху и нанести удар ногой в колено (промежность). Резко выкручивая руку внутрь, по-

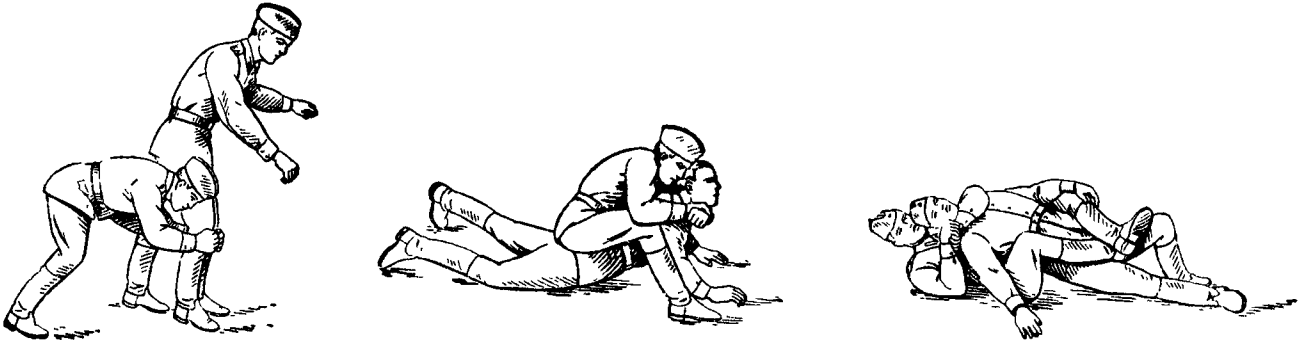


Рис. 50. Бросок с захватом ног сзади и удушение

тянуть ее на себя. Отставляя правую ногу назад и поворачиваясь направо, подвести плечо противника под свое левое плечо. Нажимая на захваченную руку своим плечом и вынося левую ногу вперед и садясь на нее, свалить противника. Удерживая левой рукой локтевой сгиб захваченной руки, перевести ее на загиб за спину и сесть на противника, травмировать или связать его (рис. 53).

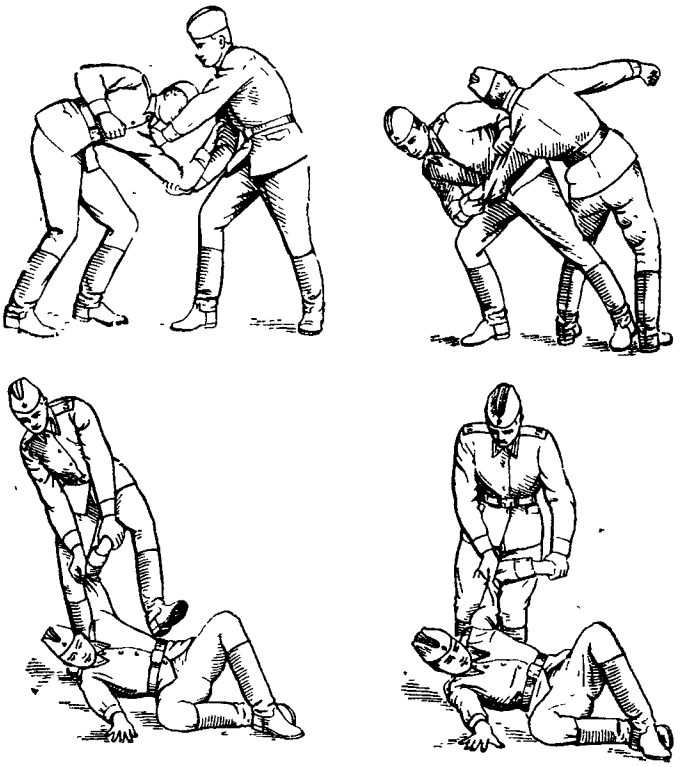
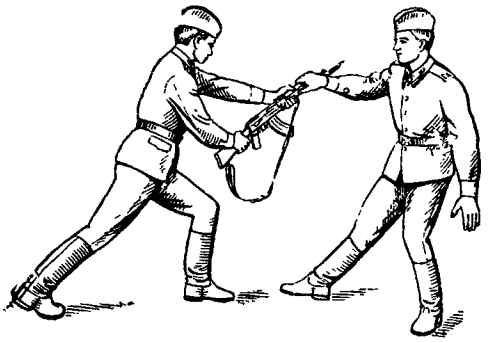


Рис. 51. Задняя подножка

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади применением рычага руки внутрь. С поворотом направо кругом на правой ноге правым предплечьем отбить вооруженную руку противника и захватить ее двумя руками сверху, нанести удар ногой в колено (промежность). Продолжая поворот на левой ноге и отставляя правую назад,

провести рычаг руки внутрь. Нажимая правой рукой на тыльную часть кисти (дожим кисти), обезоружить противника (рис. 54).



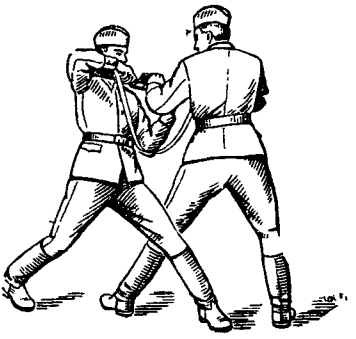


Рис. 52. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево

Обезоруживание противника при ударе ножом сверху применением рычага руки внутрь. С шагом левой ногой вперед встретить предплечьем левой руки руку противника на замахе. Захватив правой рукой запястье или предплечье противника сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь. Дожимом кисти обезоружить противника (рис. 55).

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо. С шагом правой ногой вперед вправо левой рукой отбить и захватить оружие. Сделать шаг левой ногой к ноге противника. Нанести удар правой рукой по лицу, а правой ногой — в подколенный сгиб его левой ноги, обезоружить противника (рис. 56).

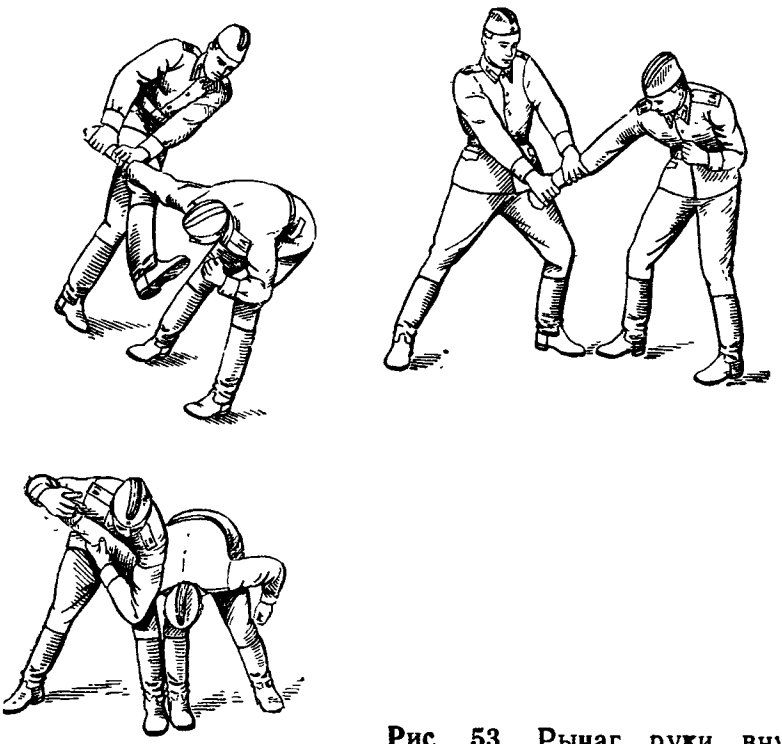


Рис. 53. Рычаг руки внутрь

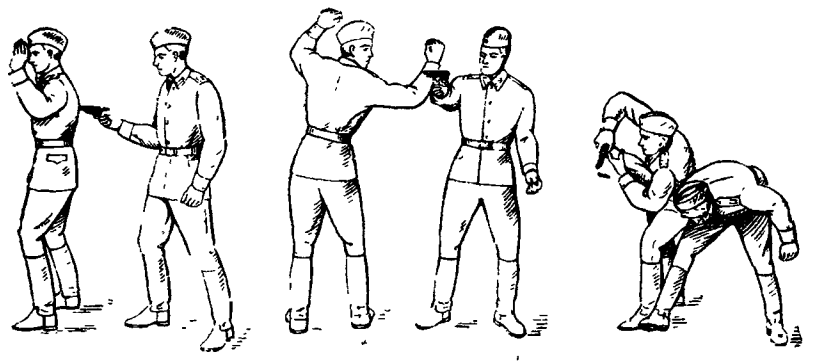
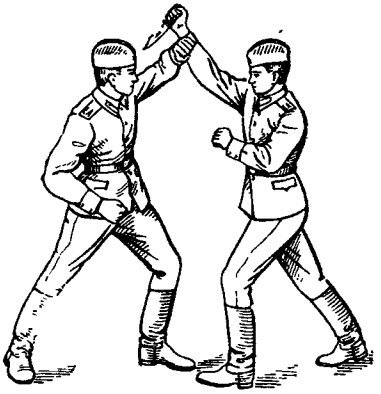


Рис. 54. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади применением рычага руки внутрь

Узел руки наверху. Захватить правой рукой правую руку противника за кисть сверху. Потянув ее на себя, ударить левой рукой в локтевой сгиб. Поднимая предплечье руки противника вверх, захватить левой рукой свое правое предплечье (завязать узел). Поворачиваясь налево, нанести удар



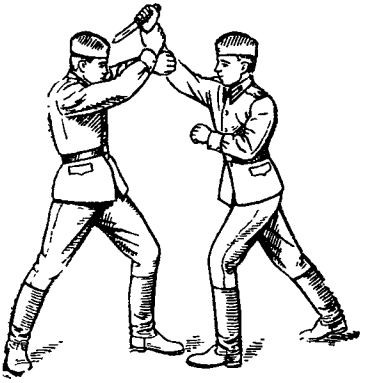


Рис. 55. Обезоруживание при ударе ножом сверху применением рычага руки внутрь

ногой в промежность, свалить противника. При необходимости нанести повторный удар ногой и, проводя правой рукой дожим кисти, захватить левой рукой одежду у локтя. Провести загиб руки за спину, сесть на противника верхом и связать его (рис. 57).

Обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь применением узла руки наверху. С шагом левой ногой влево вперед и поворотом направо встретить вооруженную руку противника предплечьями обеих рук, поставив их вертикально. **Захватив правой рукой предплечье руки противника,**

а левой рукой нажимая в локтевой сгиб, соединить руки в узел. С поворотом налево и ударом ногой в промежность повалить противника, обезоружить, перевести на загиб руки за спину, связать или конвоировать его (рис. 58).

113. Связывание противника. Свалить противника на землю и провести загиб руки за спину. Удерживая руку, просунуть колено под локоть захваченной руки и сесть на противника верхом. Поднимая блокированную коленом руку за локоть вверх, причинить боль и заставить дать другую руку, загнуть ее за спину и подвести под локоть другое колено. Плотно прижать предплечья загнутых рук своими бедрами.

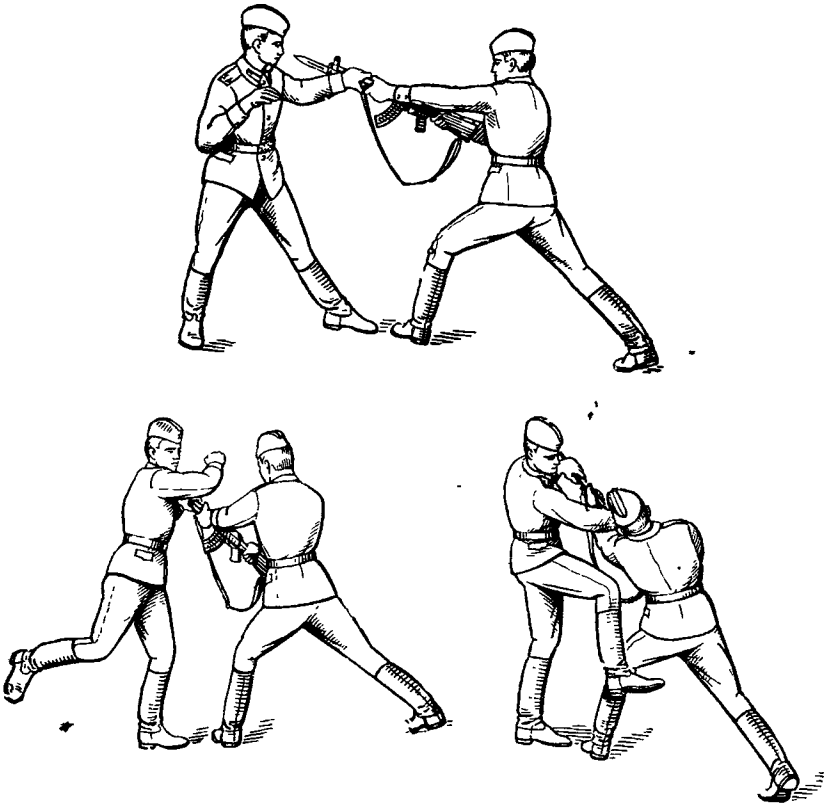


Рис. 56. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо

Веревку (поясной ремень) надеть петлей на запястье левой руки противника, перекинуть через его правое плечо под грудь, пропустить в локтевой сгиб левой руки и связать запястья обеих рук.

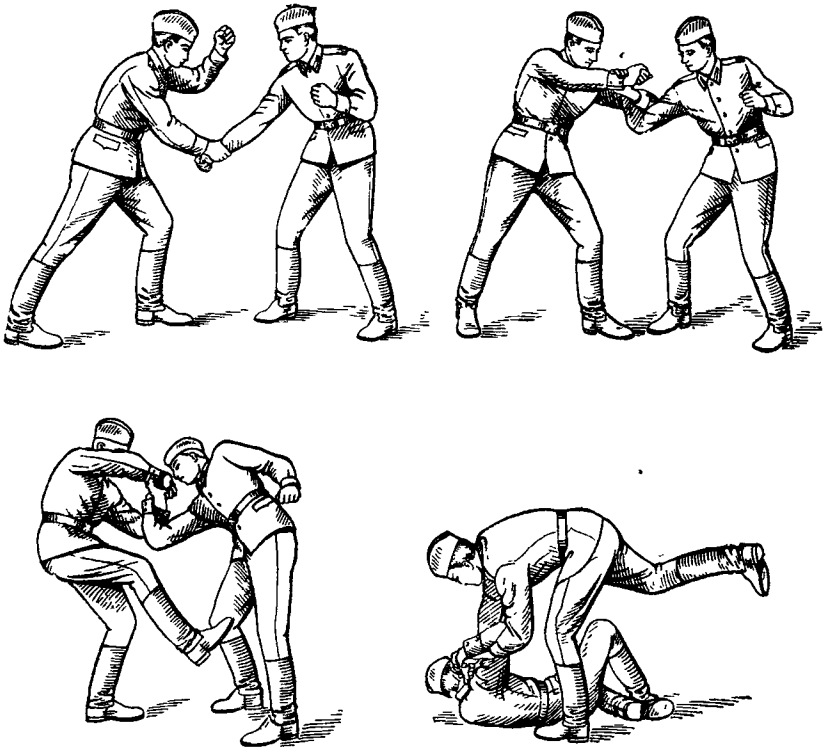


Рис. 57. Узел руки наверху

Обыск под угрозой оружия. Вынудить противника широко развести ноги, наклониться вперед и опереться о стенку или землю прямыми руками и произвести обыск.

Конвоирование. Провести загиб руки за спину, захватить за каску, волосы, одежду на противоположном плече противника, потянуть его на себя и, удерживая, заставить следовать в нужном направлении.

114. Действия с тренировочной палкой. При обучении удару прикладом (магазином) стать к обучаемому вполобо-

рота левым боком, держа палку в правой руке под плечом шаром вперед (палка с большим шаром). После удара опустить палку, пропустить обучаемого и занять первоначальное положение.

Рис. 58. Обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь применением узла руки наверху

При обучении отбиваем тренировочную палку (с малым шаром) держать в изготовке к бою шаром вперед. При тренировке в отбивах с уколами тренировочная палка держится в изготовке к бою между мишенью и обучающим.

115. Личный состав десантируемых частей и частей морской пехоты наряду с приемами комплексов № 1 и 2 дополнительно изучает приемы рукопашного боя по специальной программе.

116. В целях предупреждения травм у занимающихся руководитель занятий обязан:

— соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися при выполнении приемов боя с автоматом в движении;

— следить за правильным применением приемов страховки и самостраховки;

— применять ножи (штыки) с надетыми на них ножнами или макеты ножей, автоматов (карабинов) при обучении приемам с оружием;

— следить, чтобы болевые приемы проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращались.

ПЛАВАНИЕ

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

117. Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, прыжках в воду, оказании помощи утопающему, преодолении водных преград вплавь, на воспитание выдержки и самообладания.

118. В содержание занятий по плаванию включаются: плавание брассом на груди, вольным стилем, в обмундировании с оружием; раздевание в воде; ныряние в длину и глубину; оказание помощи утопающему в воде; прыжки в воду; подводное плавание.

119. Занятия по плаванию проводятся на специально оборудованных водоемах, водных станциях, в закрытых и открытых бассейнах при температуре воды не ниже 17° С в соответствии с указаниями по организации занятий на водной станции (приложение 10).

120. Занятия по плаванию в войсках и на флоте проводят командиры подразделений, а в военно-учебных заведениях — командиры подразделений и преподаватели физической подготовки.

В помощь им выделяются помощники из числа военнослужащих, хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения.

На учебных занятиях со всем личным составом подразделения изучается способ плавания брассом на груди. Военнослужащие, не умеющие плавать и проплывающие менее 25 м, выделяются в отдельную группу.

121. Обучение плаванию проводится сначала на суше, а затем в воде. Для входа в воду со стартовых тумбочек подаются команды: **«Участникам занять места», «На старт», «МАРШ».** Вход в воду не умеющих плавать производится

по лестнице (трапу) по команде **«Отделение, по трапу в воду шагом — МАРШ»** или с продольного борта бассейна вниз ногами по команде **«Отделение, в воду прыжком вниз ногами — МАРШ»**.

122. Для выполнения упражнений в воде сначала называется способ плавания, а затем указываются дистанция и темп, после чего подается исполнительная часть команды, например: **«Плавание одними ногами способом брасс на груди с учебной доской в руках на дистанцию 200 метров, темп произвольный, группа потоком, дистанция 5 метров — МАРШ»**. Для прекращения упражнений подается команда **«Упражнение — закончить»**.

123. При обучении плаванию брассом выполняются следующие упражнения.

На суше (рис. 59):

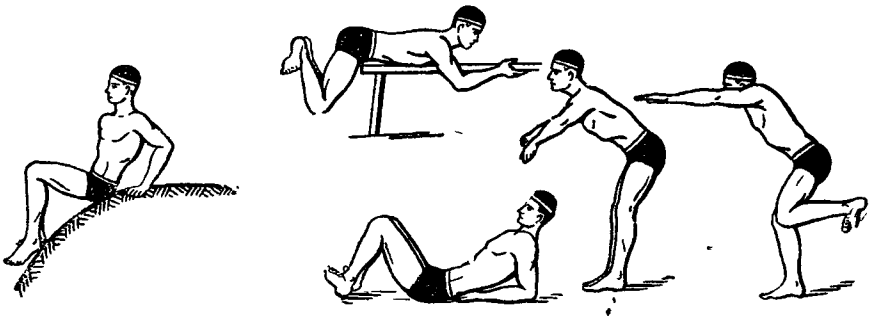


Рис. 59. Упражнения на суше для разучивания способа плавания брассом на груди

— движения ногами в положении сидя (лежа) на скамейке (полу) на три счета: на счет «раз» — ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и разводятся на ширину плеч; на счет «два» — голени и стопы разводятся в стороны; на счет «три» — ноги производят гребок;

— движения руками в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета: на счет «раз» — руки делают гребок (вдох); на счет «два» — сгибаются в локтевых суставах и соединяются вместе; на счет «три» — выпрямляются;

— согласование движений ног и рук с дыханием выполняется в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета: на счет «раз» — руки совершают гребок, произ-

водится вдох; на счет «два» — руки сгибаются, одна нога поднимается и подготавливается к гребку, начинается выдох; на счет «три» — руки выпрямляются, нога выполняет гребок, продолжается выдох.

В воде (рис. 60):

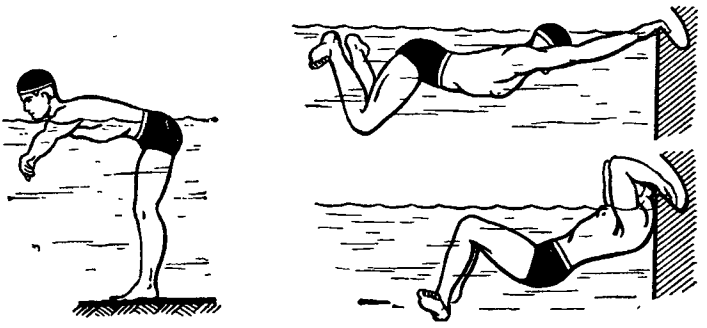


Рис. 60. Упражнения в воде для разучивания способа плавания брассом на груди

— многократное выполнение выдоха в воду;

— движения ногами лежа на груди (на спине), держась руками за поручни;

— плавание одними ногами с доской в руках по 25, 50 и 100 м;

— плавание одними руками по 25, 50 и 100 м;

— плавание с согласованием движений рук с дыханием;

— плавание по 25—100 м и более на согласование движений ног и рук с дыханием.

124. Обучение старту и повороту проводится одновременно с изучением техники плавания. Изучение старта с тумбочки начинать с 3—4-го занятия с помощью следующих упражнений: стартовые прыжки с борта водной станции без взмаха руками, прыжки со стартовой тумбочки со взмахом руками, стартовые прыжки по команде руководителя (рис. 61).

Повороты при плавании изучаются вначале с места, а затем с подплывания к стенке бассейна (рис. 62). Совершенствование старта и поворотов проводится во время плавания на технику, выносливость и скорость.

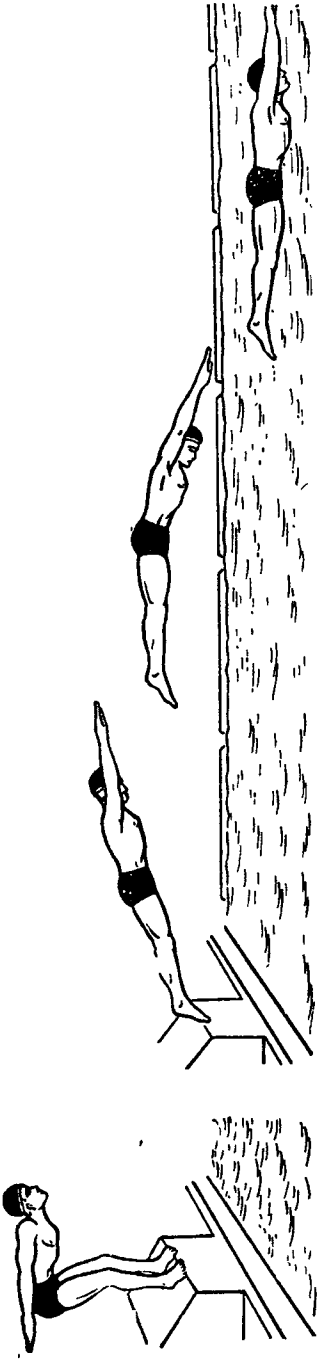


Рис. 61. Старт при плавании брассом на груди

125. Занятия по плаванию в одежде с оружием проводятся после овладения занимающимися основами техники плавания. Вначале осваиваются способы плавания с индивидуальными спасательными средствами и с использованием поплавков, изготовленных из предметов обмундирования и снаряжения, а затем — с помощью подручных предметов и без них.

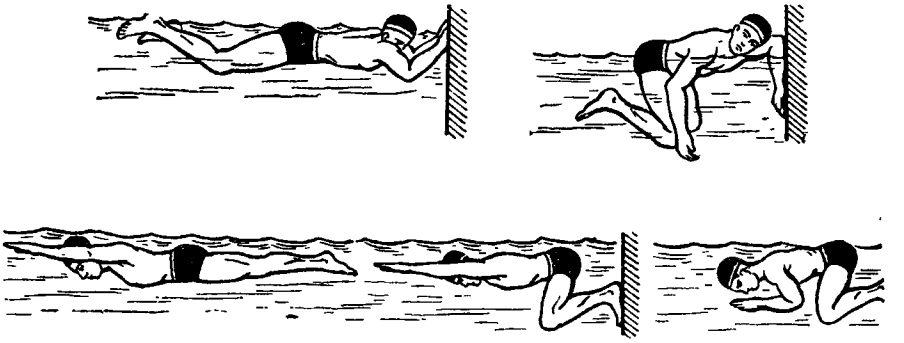


Рис. 62. Поворот при плавании способом брасс

Раздевание в воде изучается у стенки бассейна, плота, куда складываются снятые предметы снаряжения и обмундирования.

126. Для плавания с вещевым мешком наполнить его легкоплавающим материалом (сеном, соломой, травой), горловину закрутить и завязать. Мешок беретея горловиной от себя, ноги продеваются в лямки, после чего он закрепляется на пояснице поперечной лямкой (рис. 63). Сапоги снимаются и помещаются голенищами под поясной ремень каблуками друг к другу или укладываются в вещевой мешок.

127. Для плавания с поплавком из плащ-палатки (накидки или защитных чулок) в нее укладываются легкоплавающий материал, предметы обмундирования и снаряжения. Плащ-палатка складывается в виде валика-поплавка и укрепляется на животе или пояснице ремнем (рис. 64).

128. При плавании с подручными предметами (бревнами, досками и т. п.) взяться руками за предмет, а ногами производить гребковые движения. Короткие поленья, доски, связка хвороста закладываются под ремень на поясницу и

надежно укрепляются. Плавание производится любым способом. Слабо плавающие военнослужащие переправляются на бревнах, связанных параллельно.

129. Преодоление водной преграды с помощью веревки, стального троса или телефонного кабеля осуществляется следующим образом: к веревке подвязывают поплавки (поленья, доски), один из пловцов перетягивает ее через водную преграду и укрепляет на противоположном берегу. Военнослужащие поочередно, выдерживая дистанцию 5—7 м, входят в воду, берутся за веревку и, перехватывая ее руками, преодолевают преграду.

Рис. 63. Расположение и крепление вещевого мешка при плавании в обмундировании

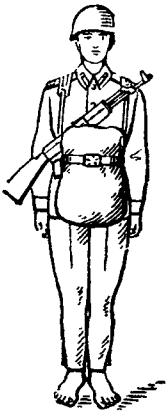


Рис. 64. Расположение и крепление валика из плащ-палатки для плавания в обмундировании

130. Обучение нырянию проводить одновременно с совершенствованием техники плавания. На одном учебном занятии выполнять не более двух-трех ныряний в длину по 10—25 м и в глубину от 2 до 5 м с перерывами между ними 1—2 мин.

131. Разучивание прыжков в воду начинать с борта бассейна, подразделение выстраивать в одну шеренгу и размыкать на один-два шага. Прыжки выполнять с небольшой высоты одновременно всем подразделением или справа (сле-

ва) по одному. После освоения прыжков в воду с борта бассейна проводить совершенствование их с вышки (трамплина) в такой последовательности: вниз ногами, с вращением на 90, 180 и 360°, вниз головой.

132. Изучение подводного плавания начинать с плавания и ныряния в комплекте № 1 (маска, ласты, дыхательная трубка). Погружения под воду проводить вначале на мелком месте. По мере овладения военнослужащими техническими приемами и способами самостраховки глубина погружения увеличивается.

СОДЕРЖАНИЕ ПЛАВАНИЯ

133. Упражнение 43. Плавание на 100 м.

При плавании брассом принимается следующее исходное положение: тело находится в воде на груди почти горизонтально, руки вытянуты вперед, кисти рук обращены ладонями вниз. Из исходного положения кисти рук повернуть ладонями наружу и одновременно начать гребок руками в стороны вниз не далее линии плеч (рис. 65а). С началом

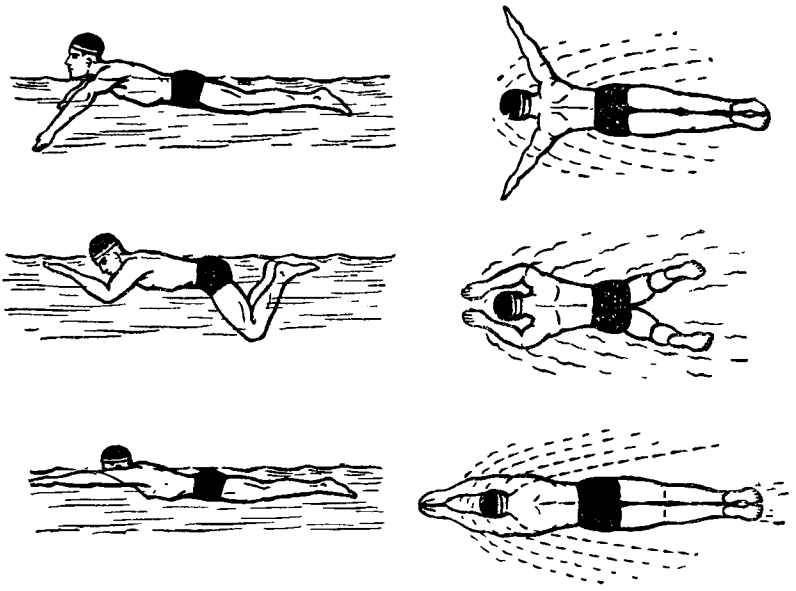


Рис. 65а. Техника плавания брассом

движения рук голову приподнять и произвести вдох через рот. В конце гребка руки согнуть в локтевых суставах и без задержки вывести вперед в исходное положение. В это время лицо опустить в воду и произвести выдох через рот и нос.

В конце движения рук вперед ноги немного согнуть в тазобедренных суставах и как можно больше в коленных, затем стопы и голени развести в стороны, носки взять на себя. Гребок ногами выполнить за счет ускоренного разгибания их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. После гребка ногами скользить вперед по инерции в вытянутом положении.

После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками. При поворотах и на финише касаться стенки бассейна обеими руками одновременно и на одном уровне.

Техника плавания кролем на груди показана на рис. 65б.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

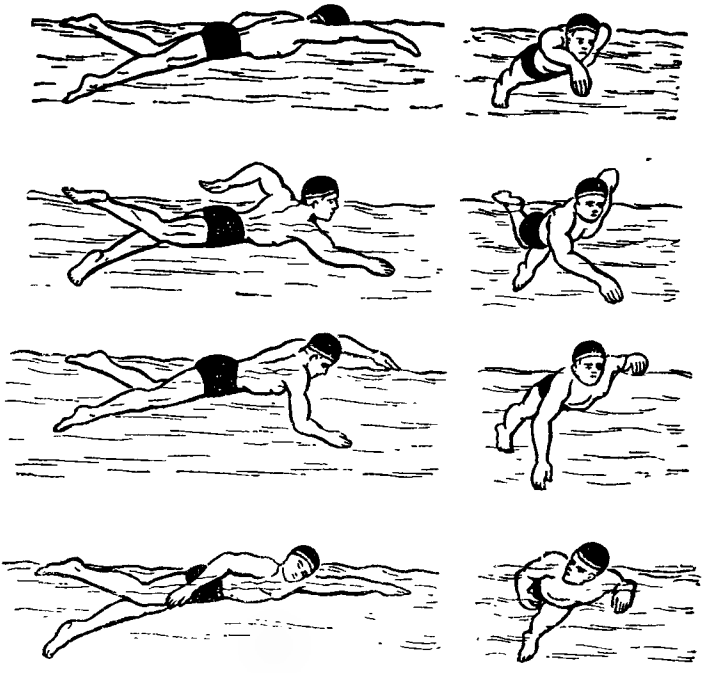


Рис. 65б. Техника плавания кролем на груди

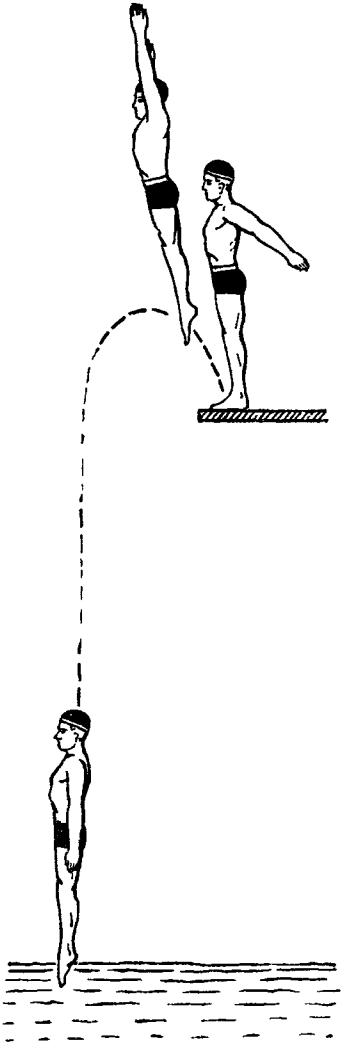


Рис. 66. Прыжок в воду вниз ногами

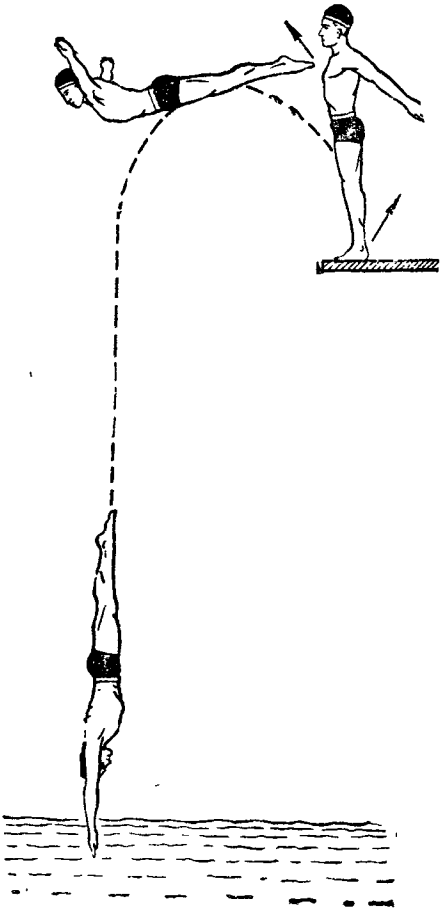


Рис. 67. Прыжок в воду вниз головой

134. Упражнение 44. Плавание в обмундировании с макетом автомата.

Из исходного положения на стартовой тумбочке (сапоги сняты и уложены за поясной ремень спереди или сзади подметками наружу, голенища согнуты к носкам, макет автомата соответствующего размера и массы — за спиной) прыгнуть в воду и проплыть дистанцию любым способом.

135. Упражнение 45. Ныряние в длину.

Из исходного положения на стартовой тумбочке прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом, ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуру на глубине до 1 м.

136. Упражнение 46. Плавание на 100 м в обмундировании с раздеванием.

Из исходного положения на стартовой тумбочке в рабочем обмундировании, без ботинок и головного убора, прыгнуть в воду и проплыть 50 м, снять обмундирование, положить его на борт бассейна, плотик или шлюпку, проплыть оставшиеся 50 м.

137. Упражнение 47. Прыжок в воду вниз ногами с 3-метровой вышки (трамплина).

Из исходного положения — строевая стойка на краю вышки (трамплина) — сделать энергичный толчок ногами с одновременным махом руками вперед вверх, в полете руки опустить и прижать к бедрам (рис. 66).

138. Упражнение 48. Прыжок в воду вниз головой с 3-метровой вышки (трамплина).

Из исходного положения — строевая стойка на краю вышки (трамплина) — сделать энергичный толчок ногами, наклонить туловище вперед, руки в стороны, затем соединить их над головой и войти в воду (рис. 67).

Оказание помощи утопающему

139. Для оказания помощи утопающему необходимо подплыть к нему, освободиться от захватов, доставить его на берег и произвести искусственное дыхание.

Способы освобождения от захватов:

— при захвате рук сверху — сжать пальцы в кулаки, произвести вдох и, погружаясь в воду, сделать руками рывок вверх, в стороны больших пальцев, а при захвате снизу — рывок руками вниз в стороны (рис. 68);

— при захвате за туловище спереди — сделать вдох, по-

грузиться в воду, наложить ладони на нос или подбородок утопающего и резко оттолкнуть от себя (рис. 69);

— при захвате за шею сзади — одной рукой схватить утопающего за кисть верхней руки, а другой — за локоть этой же руки, затем, поднимая локоть вверх и опуская кисть вниз, выкручивая руку утопающего, освободиться от захвата и повернуть его спиной к себе (рис. 70).

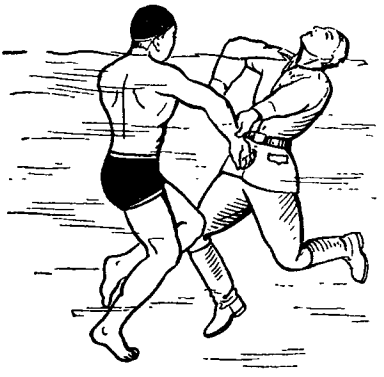


Рис. 68. Освобождение от захвата рук

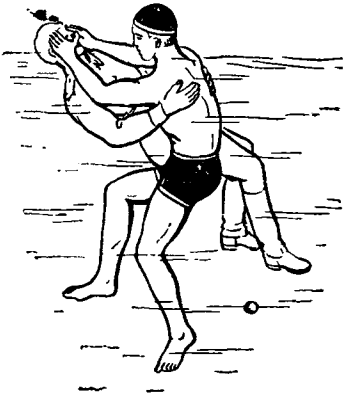


Рис. 69. Освобождение от захвата туловища спереди

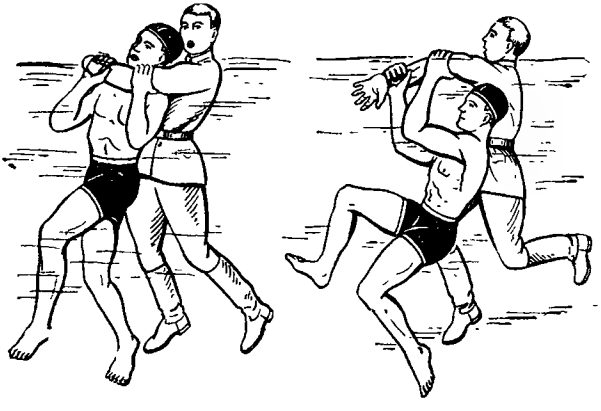


Рис. 70. Освобождение от захвата за шею сзади

Способы транспортирования:

— повернуть утопающего на спину, захватить его за подмышки или за голову около ушей и плыть на спине, работая ногами любым способом;

— повернуть утопающего на спину, пропустить свою руку снизу ему под мышку и захватить его за подбородок, плыть на боку, работая свободной рукой и ногами;

— повернуть утопающего на спину, пропустить свою руку под его руки, захватить дальнюю руку выше локтя и плыть любым способом.

Подготовка к искусственному дыханию проводится в такой последовательности: расстегнуть и расслабить одежду, открыть рот пострадавшего, полость рта очистить от песка, ила, удалить воду из дыхательных путей (рис. 71).

Способы искусственного дыхания:

— положить пострадавшего на спину на твердый грунт или настил, запрокинуть ему голову назад и делать в минуту 12—14 вдуваний ртом в рот (или нос) пострадавшего до восстановления дыхания; при отсутствии сердечных сокращений одновременно с искусственным дыханием ладонями обеих рук, наложенными одна на другую, ритмично, 60—70 раз в минуту, надавливать на нижнюю треть грудины до восстановления самостоятельной работы сердца (рис. 72);

— сесть на землю (на пол), расставить ноги, посадить пострадавшего между ног спиной к себе и обхватить его за туловище, пропустить руки ему под мышки; сильно сжать руками нижнюю часть груди (выдох) и тут же, прекратив нажим, развести руки, приподнимая предплечьями руки пострадавшего до горизонтального положения (вдох); движения повторять 12—14 раз в минуту (рис. 73);

— положить пострадавшего на спину, под поясницу положить валик из одежды, раскрыть рот, вытянуть язык и прикрепить его к подбородку; встать на колени (колено) у головы пострадавшего, взять его за предплечья и отвести руки за голову, обеспечивая вдох, затем перенести согнутые в локтях руки на грудь и нажать ими на нижние ребра, обеспечивая выдох (рис. 74).

140. В целях обеспечения безопасности военнослужащих руководитель обязан:

— проверить наличие и готовность спасательных средств и аптечки;

— перед проведением занятий на водной станции про-

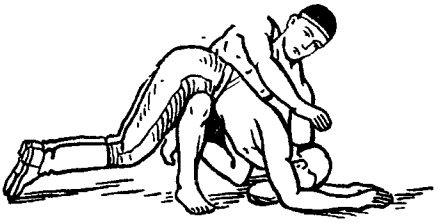


Рис. 71. Удаление воды из дыхательных путей

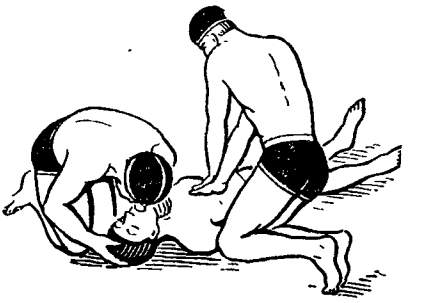


Рис. 72. Первый способ искусственного дыхания

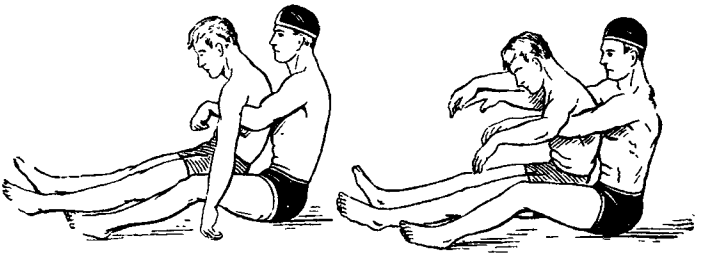


Рис. 73. Второй способ искусственного дыхания

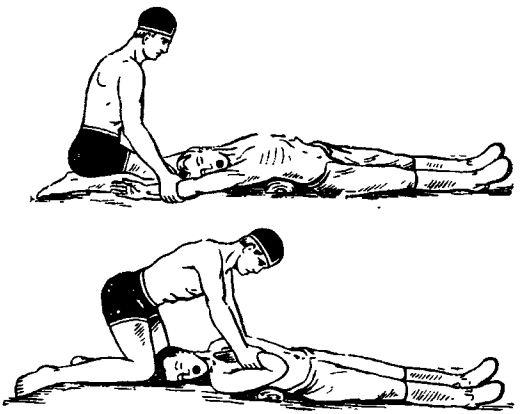


Рис. 74. Третий способ искусственного дыхания

верить исправность поворотных щитов, разграничительных дорожек и другого оборудования;

— проверить количество военнослужащих до входа в воду, в воде и после выхода из воды;

— для наблюдения за ними назначать двух-трех пловцов;

— разрешать входить в воду и выходить из воды только по команде;

— обучение стартовому прыжку проводить при глубине не менее 1,2 м, прыжкам в воду с 3-метровой вышки — не менее 3 м, с 5-метровой вышки — не менее 4 м;

— запрещать прыжки в воду и ныряние военнослужащим, перенесшим заболевания среднего и внутреннего уха, а к плаванию допускать их только в том случае, если слуховой проход заложен ватой, густо смазанной вазелином;

— во время прыжков в воду запрещать плавание около вышки; разрешать очередному военнослужащему прыгать, не ранее чем предыдущий прыгун отплывет от места входа в воду на расстояние не менее 5 м;

— проводить ныряние в условиях водной станции только после того, как дно будет тщательно проверено и очищено от коряг, свай и других предметов; обучать нырянию только со страховочным концом длиной 5—6 м с поплавком на одном конце; перед нырянием ознакомить обучаемых со способами выравнивания давления на барабанные перепонки;

— при обучении военнослужащих плаванию в одежде с оружием проверять у них правильность подгонки обмундирования и снаряжения, а также крепление поддерживающих предметов; проводить занятия вначале на глубине 1,5—2 м, а при переходе на глубокое место переправу осуществлять вдоль натянутой веревки с поплавками;

— прекращать занятие в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ).

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

141. Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование навыков в способах передвижения, строевых и боевых приемов на лыжах, развитие выносливости, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма.

142. В содержание занятий включаются лыжные ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты, строевые и боевые приемы с лыжами и на лыжах, преодоление препятствий и тренировка на лыжах.

143. Для обучения лыжным ходам выбирается защищенная от ветра площадка, на которой в 3—4 м одна от другой прокладываются две замкнутые параллельные лыжни. Более сильные лыжники движутся по внешней (большой) лыжне, а менее подготовленные — по внутренней.

Обучение подъемам, спускам, торможениям и поворотам проводится на открытых пологих склонах с подготовленным снежным покровом.

144. На первом занятии командир взвода (роты) проверяет умение личного состава ходить на лыжах. С не умеющими ходить на лыжах первые два-три занятия проводятся отдельно под руководством наиболее подготовленных сержантов.

Обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения. Для движения по лыжне подается команда **«Обычным ходом, по кругу, дистанция 5 шагов — шагом МАРШ».**

145. Для разучивания подъемов подразделение строится у подножия горы. После показа и объяснения подается команда **«Подъем «елочкой», справа в колонну по одному, дистанция 5 шагов — ВПЕРЕД».**

146. Обучение спускам, торможениям и поворотам проводится вначале на месте на вершине горы, а затем в движении по команде, например: **«Спуск в средней стойке, справа по одному, дистанция 10 шагов — ВПЕРЕД».**

147. Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие и проводится в течение 30—70 мин вначале без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем — с оружием и снаряжением на местности с более сложным рельефом.

148. Тренировка к маршу на лыжах проводится на занятиях по лыжной подготовке, в процессе попутной физической тренировки, на тактических и других занятиях по боевой подготовке и включает: передвижения подразделений в походном строю, прокладку лыжни со сменой направляющих, организацию охранения и отдыха.

149. На марше подразделения передвигаются в колонне по два и по три. В целях уменьшения колонны применяется движение подразделений несколькими параллельными колоннами или по самостоятельным маршрутам.

При передвижении колонны по целине для прокладки каждой лыжни назначается отделение, которое периодически меняется. В каждом подразделении из числа лучших лыжников назначаются два-три замыкающих, которые должны следить, чтобы военнослужащие не отставали, а во время остановок не сходили с лыжни.

150. При движении на лыжах в походных строях между военнослужащими устанавливается интервал два-три шага и дистанция три-четыре шага. При спусках с пологих склонов дистанции увеличиваются до 10—15 шагов, а на крутых и опасных склонах спуск производится поочередно.

151. При совершении марша в условиях ограниченной видимости (ночью, в метель, снегопад, туман) скорость передвижения уменьшается. Подразделения передвигаются на сокращенных дистанциях. Во избежание разрыва и большой растянутости колонн, особенно после преодоления труднопроходимых мест и спусков с гор, производятся кратковременные остановки подразделения.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лыжные гонки

152. Упражнение 49. Лыжная гонка на 5 км.
Упражнение 50. Лыжная гонка на 10 км.

Лыжные гонки проводятся на местности вне дорог с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Строевые приемы с лыжами и на лыжах

153. Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде **«Лыжи — СКРЕПИТЬ»** взять лыжи за грузовые площадки: правую лыжу — правой рукой сверху, левую лыжу — левой рукой снизу, продеть правую лыжу носком под ремни креплений левой лыжи, верхние концы скреплен-

ных палок пропустить под носковые ремни и надеть палки кольцами на носки лыж (рис. 75).

154. По команде **«СТАНОВИСЬ»** поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед (палками к себе), удерживая лыжи правой рукой за грузовую площадку выше скобы (рис. 76).

Рис. 75. Скрепление лыж

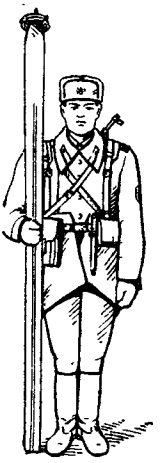


Рис. 76. Строевая стойка с лыжами

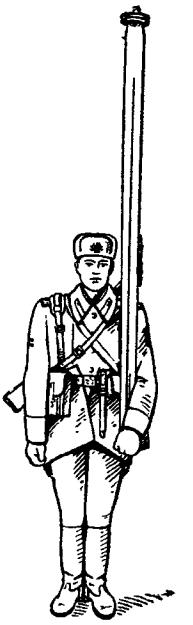


Рис. 77. Строевая стойка с лыжами на плечо

По команде **«РАВНЯЙСЬ»**, поворачивая голову, лыжи прижать к плечу. По команде **«СМИРНО»** поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение.

155. При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после выполнения поворота опускаются на снег.

156. По команде «Лыжи на пле-ЧО» скрепленные лыжи

взять на левое плечо палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы (рис. 77).

По команде **«Лыжи к но-ГЕ»** правой рукой взять лыжи выше креплений и перенести их вниз к правой ноге так, чтобы пятки лыж касались носка правой ноги, одновременно левой рукой поддерживать лыжи выше кисти правой руки, затем левую руку опустить, а правой поставить лыжи на снег.

157. При длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение «под руку». По команде **«Лыжи под ру-КУ»** взяться правой рукой за палки около скоб крепления, а левой — со стороны скользящей поверхности лыж у грузовой площадки и наклонить верхние концы лыж вперед вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо скользящей поверхностью вверх, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен.

158. Лыжи к ноге из положения «под руку» берутся по команде **«Лыжи к но-ГЕ»**. По этой команде взяться за лыжи левой рукой со стороны скользящей поверхности у грузовых площадок, а правой повернуть лыжи влево скользящей поверхностью вниз, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше креплений; быстро опустить левую руку, правой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.

При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения свободной рукой.

По команде «Стой» остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.

159. Лыжи из положения «к ноге» кладутся на снег по команде **«Лыжи — ПОЛОЖИТЬ»**. По этой команде в двухшереножном строю первая шеренга делает три шага вперед, затем обе шеренги одновременно делают шаг левой ногой вперед и кладут лыжи на снег скользящими поверхностями вправо, после чего приставляют левую ногу к правой.

В одношереножном строю выполняются только два последних приема.

Для того чтобы взять лыжи, подаются команды **«Взвод— к ЛЫЖАМ»** и затем **«Лыжи — ВЗЯТЬ»**. По первой команде занять место у своих лыж, по второй — сделав шаг левой ногой, взять лыжи и принять строевую стойку с лыжами.

В двухшереножном строю после приставления левой ноги к правой вторая шеренга делает три шага вперед.

160. Для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию три шага. По команде **«На лыжи — СТАНОВИСЬ»** взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны; разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах (рис. 78).

161. По команде «Равняйсь» («Налево — Равняйсь») верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево). По команде **«Смирно»** принять строевую стойку на лыжах.

162. По команде «Налево» («Направо»), переставляя на четыре счета лыжи и палки, повернуться на ¼ круга.

По команде «Кругом» поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Перенося тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений (рис. 79).

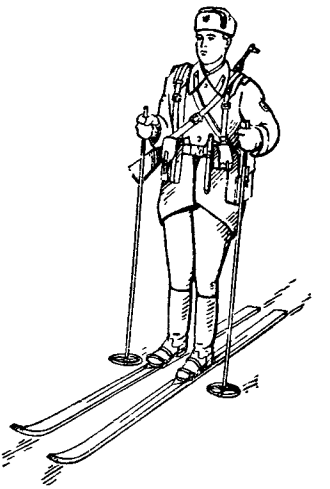


Рис. 78. Строевая стойка на лыжах

Повороты в движении налево и направо производятся так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту лыжу приставить к внутренней, а при втором — послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении.

Поворот кругом в движении выполняется по команде **«Кругом — МАРШ»**. По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной — поворот (выполняется так же, как и на месте).

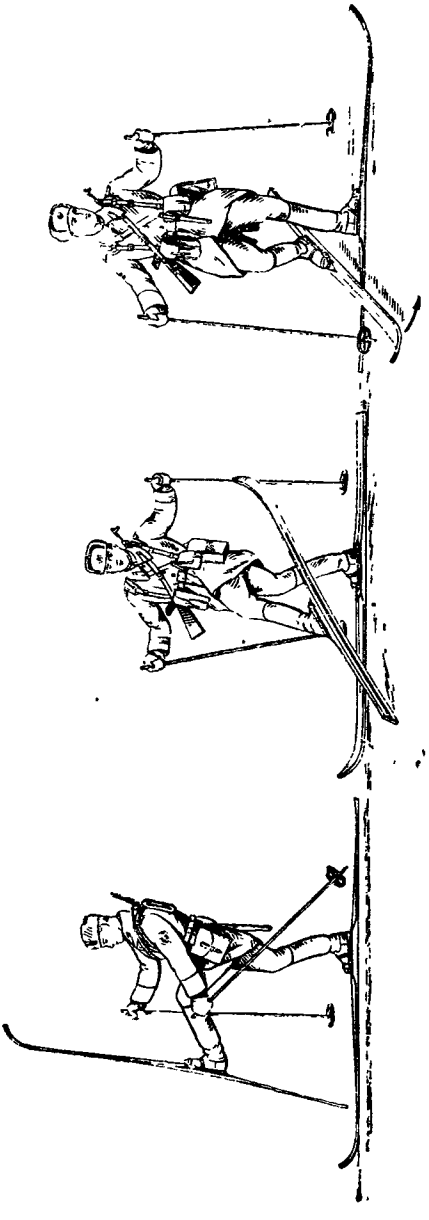


Рис. 79. Поворот кругом

Перемена направления захождением плечом производится, как и при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

163. Для снятия лыж подается команда **«Лыжи — СНЯТЬ».** По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их в снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

164. При длительных остановках лыжи составляются в козлы по команде **«Лыжи — со-СТАВЬ».** По этой команде снять палки и верхние концы их скрепить петлями, воткнуть в снег в одном шаге перед собой, разведя нижние концы в стороны; снять лыжи, соединить их скользящими поверхностями и положить носками на петли между палками (рис. 80).

По команде «К лыжам» встать слева от лыж у грузовых площадок. После этого подается команда **«На лыжи — СТАНОВИСЬ»** или **«Лыжи — СКРЕПИТЬ».**

165. Ходьба без палок. Применяется при передвижении с оружием в руках и как подготовительное упражнение при обучении.

Исходное положение — стойка лыжника: ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед, руки свободно опущены.

При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе (рис. 81).

166. Обычный ход. Применяется на разнообразной местности.

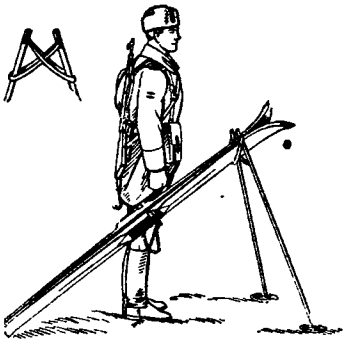


Рис. 80. Составление лыж в козлы

Рис. 81. Ходьба без палок

При обычном ходе на лыжах движения ног и рук чередуются: с шагом левой ногой вперед выносится правая рука, а с шагом правой ногой — левая рука. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и скользить на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не дожидаясь замедления, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок (рис. 82, *а*); с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой (рис. 82, *б*).

Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и скользить на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед (рис. 82, *в*). Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега (рис. 82, *г*). Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется.

167. Бесшажный ход. Применяется на раскатанных местах, по насту, льду, при переходе участков с подснежной водой и на отлогих спусках.

При бесшажном ходе вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты (рис. 83, *а*). Наклоняя корпус вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади (рис. 83, *б*). После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить корпус.

168. Двухшажный ход. Применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности.

При двухшажном ходе, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед и вынести обе руки слегка согнутыми в локтях (рис. 84, *а*). Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой (рис. 84, *б*) и одновременно с толчком левой ноги выдвинуть вперед правую ногу; поставить палки в снег у носка выдвинутой вперед лыжи (рис. 84, *в*); наклоняя туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при бесшажном ходе.

Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой (рис. 84, *г*). Продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить корпус.

169. Одношажный ход. Применяется для ускорения

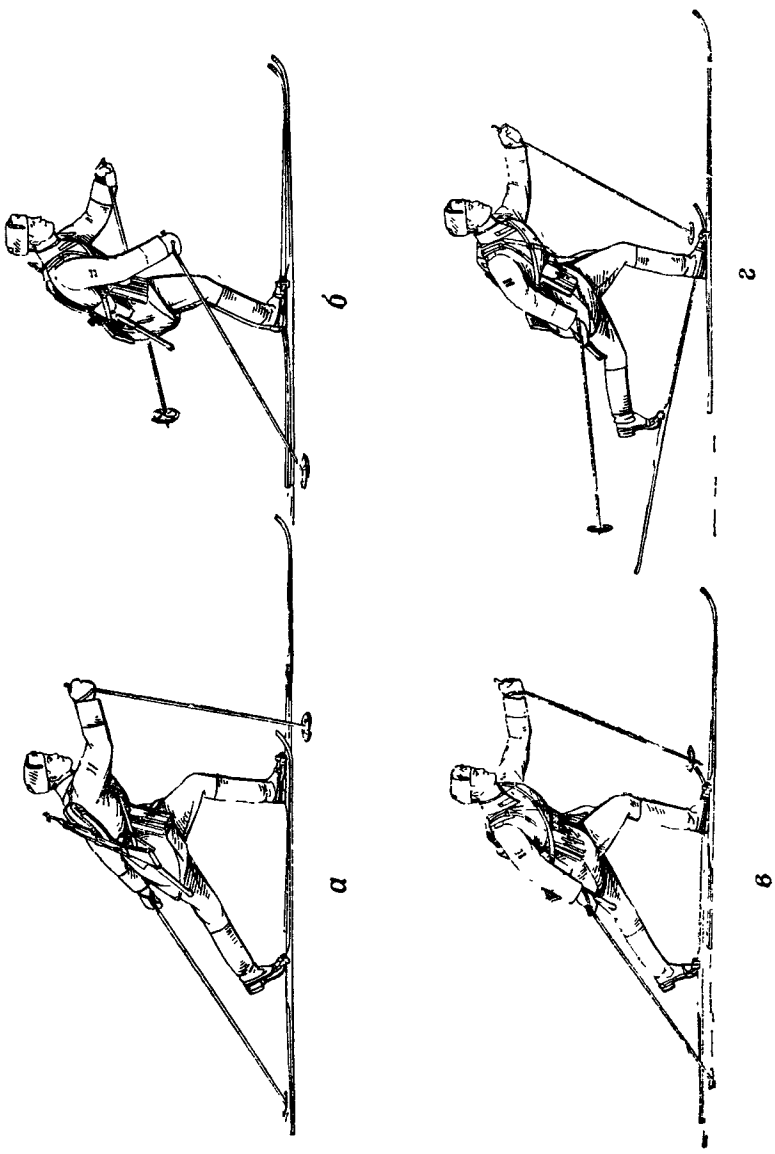
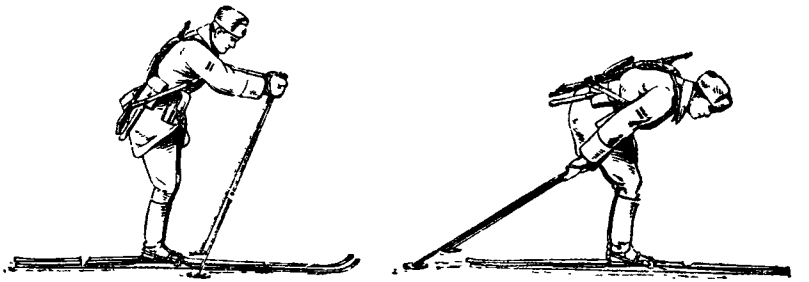


Рис. 82. Обычный ход

движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении.

При одношажном ходе вынести полусогнутые руки вперед и, отталкиваясь левой ногой, выдвинуть правую ногу, поставить палки в снег у носка правой лыжи. Наклоняя корпус вперед, начать толчок палками (рис. 85, *а*) до выпрямления рук сзади, одновременно подтянув левую ногу к правой (рис. 85, *б*, *в*), скользить на обеих лыжах и выпрямить корпус.



а *б*

Рис. 83. Бесшажный ход

170. Ход «вперекидку». Применяется при движении по целине, при плохом скольжении, на отлогих подъемах и при передвижении с выкладкой.

При ходе «вперекидку» на четыре скользящих шага производится два попеременных толчка палками. На первые два шага руки с палками поочередно выносятся вперед (рис. 86, *а*), а на следующие два шага производятся толчки палками (рис. 86, *б*, *в*): с шагом левой ногой начинается толчок правой палкой, а с шагом правой ногой заканчивается толчок правой палкой и начинается толчок левой палкой. Шаги и толчки палками производятся так же, как при обычном ходе.

Подъемы на лыжах

171. Подъем обычным шагом. Применяется на пологих склонах. Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной и продолжительной опорой на палки. В тех слу-

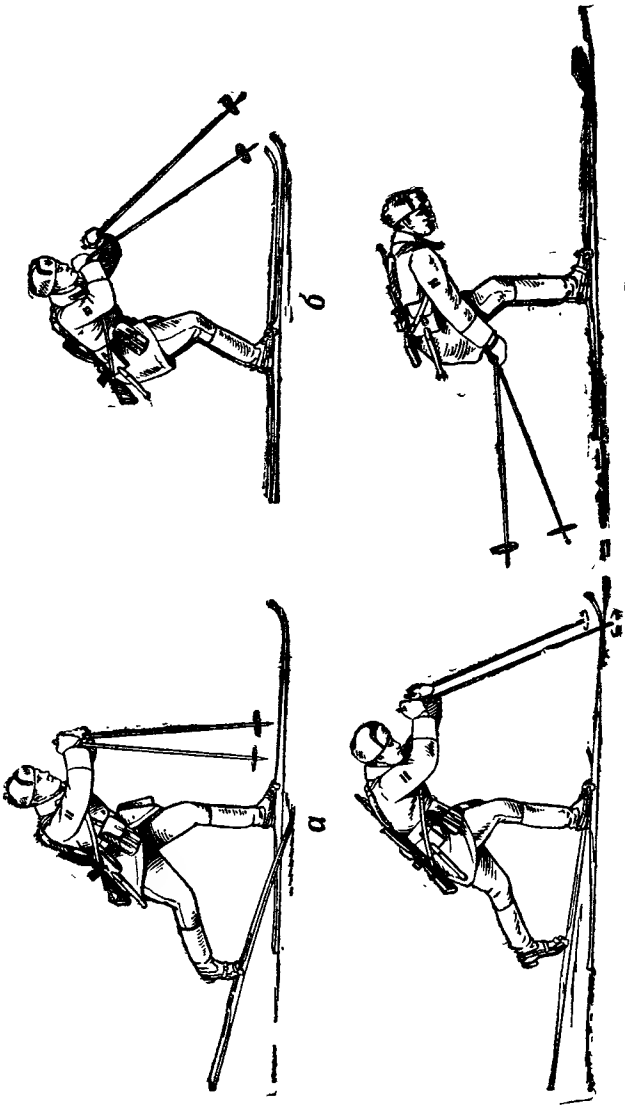


Рис. 84. Двухшажный ход

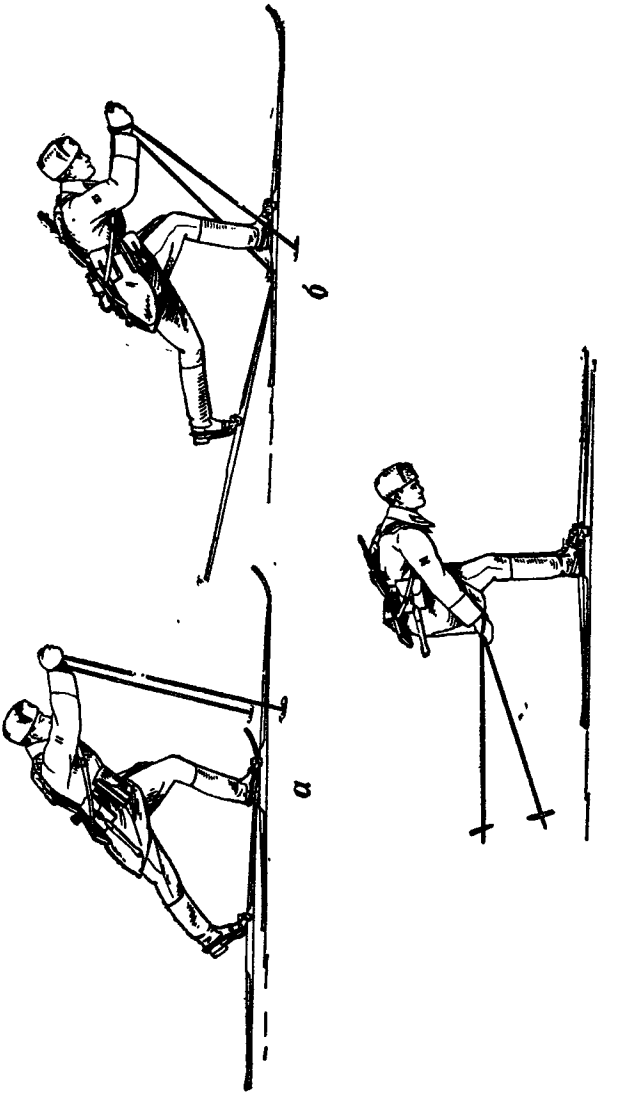


Рис. 85. Одношажный ход

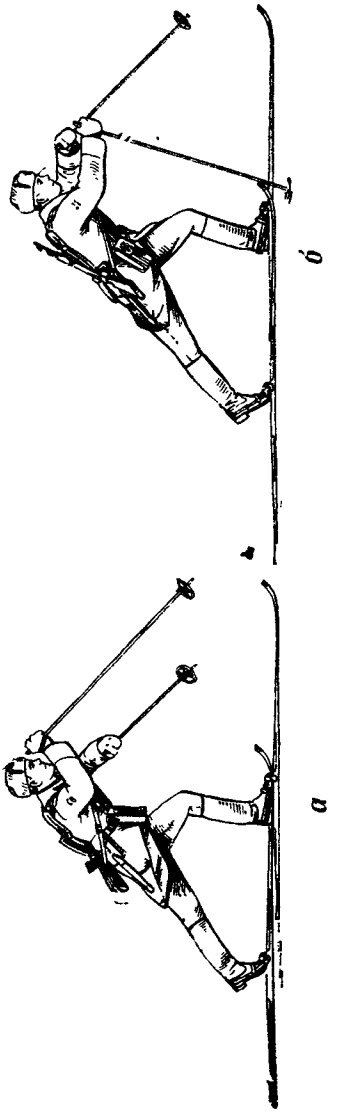


Рис. 86. Ход «перекидку»

чаях, когда скользящим шагом идти невозможно, подъем преодолевается ступающим шагом.

172. Подъем «полуелочкой». Применяется при подъеме наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая лыжа — на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону (рис. 87).

Рис. 87. Подъем «полуелочкой»

Рис. 88. Подъем «елочкой»

Рис. 89. Подъем «лесенкой»

173. Подъем «елочкой». Применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся сзади лыж (рис. 88).

174. Подъем «лесенкой». Применяется на крутых склонах. Стоя боком к склону, пере-

ставить палку и сделать шаг вверх, в сторону подъема. Опираясь на палки и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку (рис. 89).

175. Подъем «зигзагом». Применяется на длинных и крутых склонах, когда подъем прямо затруднен. Движение производится наискось с переменой направления обычным шагом или «полуелочкой».

Спуски на лыжах

176. Спуск в средней стойке. Применяется при спусках со склонов различной крутизны, для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники. Поставить ноги на ширину ступни, полуприсесть, слегка наклонить корпус вперед, палки держать кольцами назад.

177. Спуск в высокой стойке. Применяется на крутых и неровных склонах, по глубокому снегу и для замедления скорости при спусках. Ноги несколько согнуты в коленях.

Для лучшей устойчивости одну ногу выдвинуть вперед на полступни. При прохождении бугров следует слегка приседать, а впадин — выпрямляться.

178. Спуск в стойке «отдыха». Применяется на различных склонах. Для отдыха наклоняться вперед, предплечьями опираться о бедра.

179. Спуск «лесенкой». Применяется на крутых обрывистых склонах. Стоя боком к склону, поставить палку вниз по склону, сделать шаг в сторону, опираясь на палки и лыжу, приставить к ней другую лыжу и затем палку.

Торможения при спусках на лыжах

180. Торможение «плугом». Применяется для замедления скорости или остановки движения. Для торможения развести пятки лыж в стороны. Ноги в коленях слегка согнуть, тяжесть тела равномерно распределить на обе лыжи. Руки вынести вперед, кольца палок держать сзади (рис. 90).

181. Торможение «полуплугом». Применяется при спуске по склону наискось для замедления скорости движения или остановки (рис. 91).

Тяжесть тела перенести на верхнюю по склону лыжу, пятку другой лыжи отставить в сторону и поставить ее слегка на внутреннее ребро.

182. Торможение палками между лыжами. Применяется для замедления скорости среди деревьев, кустарника и

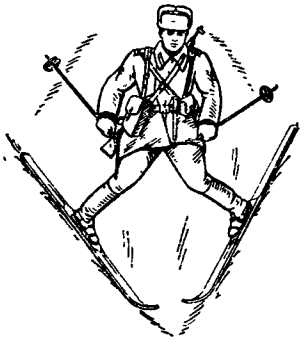


Рис. 90. Торможение «плугом»

Рис. 91. Торможение «полуплугом»

в других условиях, когда нет возможности тормозить лыжами. Не вынимая рук из петель, поставить палки между лыжами; подтягивая кисти рук к груди и немного приседая, тормозить палками (рис. 92). При необходимости быстрее погасить скорость движения, тормозить одновременно лыжами («плугом» или «полуплугом») и палками.

Рис. 92. Торможение палками между лыжами

183. Остановка падением. Применяется для быстрой остановки при спуске с гор. Присев, отбросить руки с палками вверх в сторону, упасть на бок, держать лыжи поперек склона.

Повороты при спусках на лыжах

184. Поворот переступанием. Выполняется на небольшой скорости

и на пологих склонах. Поворот производится поочередной перестановкой лыж в нужную сторону. При повороте налево оттолкнуться правой ногой, одновременно левую лыжу переставить влево и, скользя на ней, приставить правую лыжу. Дальнейший поворот выполнять в той же последовательности.

185. Поворот «плугом». Применяется на средних и крутых склонах. Он выполняется из положения торможения «плугом». Для поворота направо повернуть туловище в сторону поворота и тяжесть тела перенести на левую лыжу; для поворота налево повернуть туловище налево, а тяжесть тела перенести на правую лыжу.

186. Поворот «полуплугом». Применяется при спуске наискось. Он выполняется из положения торможения «полуплугом».

Для поворота налево поставить правую лыжу, как при торможении «полуплугом», плавно перенося на нее тяжесть тела, и, поворачивая туловище в сторону поворота, выполнить поворот. При повороте направо поставить левую лыжу, как при торможении «полуплугом», перенести на нее тяжесть тела и выполнить поворот.

Перебежки, переползания и преодоление препятствий на лыжах

187. Перебежки на лыжах. Из положения лежа левой рукой взять скрепленные палки за середину, а правой — оружие и подтянуть их к себе. Опираясь на палки, встать на левое колено, поставить правую лыжу в направлении движения и, перенося на нее тяжесть тела, шагом левой ногой вперед начать перебежку.

При неглубоком снеге и хорошем скольжении перебежки совершаются скользящим шагом, а при глубоком снежном покрове и плохом скольжении — ступающим шагом.

188. Переползание лежа на лыжах. Повесить оружие на шею прикладом вправо. Положить лыжи плотно одну к другой, пропустить верхние концы скрепленных палок под носковые ремни крепления, а кольца надеть на носки лыж, лечь на грузовые площадки лыж и, отталкиваясь руками и ногами, начать переползание.

189. Переползание на получетвереньках. Повесить оружие на шею. Пропустить верхние концы палок под носковые ремни крепления до упора колец, взяться руками за

носковые ремни, опустить локти на грузовые площадки лыж, встать на получетвереньки и начать переползание.

190. Преодоление канавы и траншеи. Производится перешагиванием боком. Поставить правую (левую) палку на противоположный край канавы и, опираясь на обе палки, перенести сначала одну лыжу, затем другую.

Широкие канавы и крутые овраги преодолеваются спуском наискось или «лесенкой».

191. Преодоление низкой изгороди. Встать к препятствию боком, перенести одну палку на другую сторону, затем, опираясь на палки, перенести через препятствие поочередно лыжи и другую палку.

192. Соскакивание в траншею. Встать у траншеи левым боком к направлению стрельбы, взять палки в одну руку, оружие — в другую, присесть и, опираясь рукой на край траншеи, соскочить в нее на обе лыжи.

193. Выскакивание из траншеи. Опираясь руками о края траншеи, оттолкнуться ногами и сесть на край, взмахом обеих ног с поворотом налево или направо поднять ноги с лыжами на бруствер, встать на лыжи и начать движение.

Кроме выскакивания из траншеи может производиться выход из нее через специально подготовленные участки.

194. Преодоление участков с водой под снегом. На участках с подснежной водой скользить на лыжах, не отрывая их от снега до тех пор, пока лыжи не выйдут на сухой снег. После чего, в случае обледенения, лыжи надо снять и соскоблить с них лед.

Приемы стрельбы с лыж

195. Изготовка к стрельбе стоя. Развернуть правую лыжу носком вправо и принять положение, как для стрельбы без лыж. Для устойчивости разрешается в качестве упора использовать палки. Для этого поставить палки перед собой справа от носка левой лыжи; опираясь рукой на петли, изготовиться к стрельбе (рис. 93).

196. Изготовка к стрельбе в движении. Правой рукой прижать приклад к правому боку (без упора или с упором затыльника в плечо правой руки); левой рукой, удерживая автомат (ручной пулемет) за цевье или магазин, направить его в цель.

197. Изготовка к стрельбе с колена. Может выполняться без разворота и с разворотом правой лыжи.

Для изготовки без разворота лыж в сторону необходимо, не изменяя направления лыж, выдвинуть левую лыжу вперед, опустить правое колено на правую лыжу и сесть на каблук правой ноги (рис. 94).

Рис. 93. Изготовка к стрельбе стоя

Рис. 94. Изготовка к стрельбе с колена без разворота лыж

Для изготовки с разворотом правой лыжи следует развернуть ее носком вправо так, чтобы грузовая площадка находилась на заднем конце левой лыжи, и опуститься правым коленом на правую лыжу (рис. 95).

198. Изготовка к стрельбе лежа. Взять автомат в правую руку, а скрепленные палки — в левую, сделать широкий шаг правой ногой вперед и вправо, одновременно на-

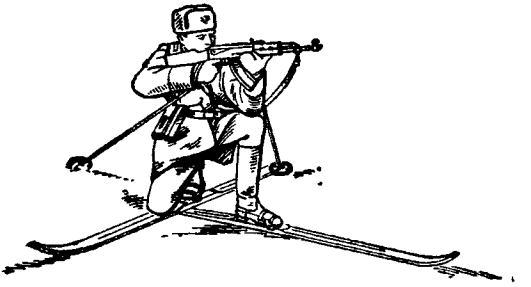


Рис. 95. Изготовка к стрельбе с колена с разворотом лыж

клонить туловище к правому колену. Положить палки на снег кольцами влево вперед и, опираясь на них, опуститься на левое колено или на оба колена, придерживая автомат на весу, быстро лечь и изготовиться для стрельбы. На глубоком и рыхлом снегу палки могут использоваться для упора локтей (рис. 96).

Рис. 96. Изготовка к стрельбе лежа

При изготовке к стрельбе стоя, в движении, с колена разрешается палки надеть петлями на кисть одной руки, на кисти обеих рук или, скрепленными, продеть верхними концами под поясной ремень.

Метание гранаты

199. Метание гранаты стоя с места. Надеть петли палок на кисть левой руки или взять палки в левую руку и в эту же руку взять оружие. Сделать шаг правой ногой вправо, согнуть ее в колене и произвести замах гранатой назад. Быстро отталкиваясь правой ногой вперед и поворачиваясь грудью к цели, с шагом правой ногой метнуть гранату в цель (рис. 97).

200. Метание гранаты в движении. Палки и оружие взять в левую руку. С шагом левой ногой вынести правую руку с гранатой вперед; продолжая скольжение на левой лыже, выдвинуть правую лыжу вперед и несколько вправо и произвести замах гранатой. Отталкиваясь правой ногой, с шагом левой ногой метнуть гранату в цель (рис. 98).

201. Метание гранаты с колена. Из положения для стрельбы с колена (с разворотом или без разворота лыжи) взять оружие в левую руку и, отклоняя туловище назад, повернуть его вправо, сделать замах и метнуть гранату (рис. 99).

202. Метание гранаты из положения лежа. Из положения для стрельбы лежа положить оружие справа от себя на палки (приклад автомата отодвинуть вправо), сильно оттолкнуться руками от палок, встать на оба колена, отклоняя туловище назад, сделать замах гранатой и, падая вперед, метнуть ее в цель (рис. 100).

Рис. 97. Метание гранаты стоя с места

Рис. 98. Метание гранаты в движении

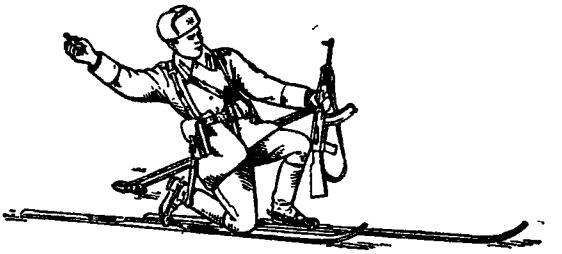


Рис. 99. Метание гранаты с колена

203. Для предупреждения переохлаждения и обморожения руководитель занятия обязан:

— проверять исправность и подгонку лыжного инвентаря (особенно креплений), обмундирования, обуви и снаряжения;

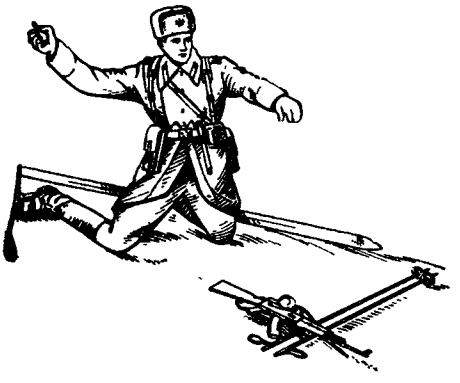


Рис. 100. Метание гранаты из положения лежа

— при сильном морозе и встречном ветре чаще сменять направляющих и организовать взаимное наблюдение;

— при потере чувствительности пальцев ног снять лыжи и, опираясь на палки, поочередно выполнять маховые движения ногами по большой амплитуде или двигаться ускоренным шагом (бегом) с лыжами в руках.

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

204. Занятия по ускоренному передвижению и легкой атлетике направлены на совершенствование навыков в ходьбе и беге по ровной и пересеченной местности, прыжков и метаний, на развитие выносливости и быстроты, а также слаженности в действиях подразделений при марш-бросках.

205. В содержание занятий включаются: бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания, кроссы и марш-броски.

СОДЕРЖАНИЕ УСКОРЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

206. Упражнение 51. Бег на 100 м. Проводить по беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием; в военной форме — с высокого старта или из положения лежа, в спортивной форме — с высокого старта.

Для выполнения старта из положения лежа по команде «На старт» лечь так, как это предусмотрено командой «Ложись» Строевого устава Вооруженных Сил СССР (руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вниз).

По команде «Внимание» поставить обе руки перед линией старта и соединить прямые ноги вместе (носки ног взять на себя), по команде «Марш» выпрямить руки и начать бег.

Для выполнения высокого старта по команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вплотную к ней, другую отставить на полшага назад на носок. По команде «Внимание» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «Марш» начать бег.

207. Упражнение 52. Челночный бег 10×10 м. Выполнять с высокого старта. По команде «Марш» пробежать 10 м, коснуться ногой земли за линией поворота; повернувшись кругом, пробежать 10 м в обратном направлении, коснуться ногой земли за линией старта, повернуться кругом и т. д. Всего пробежать 10 отрезков.

208. Упражнение 53. Прыжок в длину с места. Проводить на ровной площадке, размеченной линиями, отталкивания и приземления на расстоянии 180 см друг от друга и далее — через каждые 5 см до отметки 240 см. Из исходного положения на линии отталкивания (носки ног за линией) прыгнуть вперед и приземлиться на обе ноги. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Выполняются три попытки подряд, зачет — по лучшей.

209. Упражнение 54. Прыжок в длину с разбегу. Проводить на стадионе или ровной площадке. Отталкивание производится от доски шириной 40 см, длиной 120 см. Результат измеряется от ближайшей к доске точки следа, оставленного в яме с песком любой частью тела. Выполняются три попытки, зачет — по лучшей.

210. Упражнение 55. Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность. Выполнять с автоматом (карабином) в руке любым способом с разбегу без поворотов или с места. Дальность броска замеряется от линии метания длиной 4 м и шириной 7 см. Коридор шириной 10 м размечается параллельными белыми линиями в соответствии с нормативами. Выполнять три попытки подряд, зачет — по лучшей.

211. Упражнение 56. Кросс на 1 км.

Упражнение 57. Кросс на 3 км.

Кроссы проводить на местности. Старт и финиш обору-

дуются в одном месте; при оборудовании старта и финиша на стадионе длина дистанции, проходящей по беговой дорожке, не должна превышать в кроссе на 1 км 200 м, на 3 км — 800 м.

212. Упражнение 58. Марш-бросок на 6 км.

Упражнение 59. Марш-бросок на 10 км.

Марш-броски проводить в составе взвода (роты) на местности. Каждый военнослужащий должен иметь автомат (карабин), сумку с магазинами (подсумки) и противогаз.

Старт и финиш оборудуются в одном месте. На проверках положительная оценка может быть выставлена, если взвод прибыл на финиш в полном составе с растяжкой не более 50 м. При проведении проверок разрешается взаимопомощь. Время определяется по последнему участнику.

213. В целях предупреждения травм у занимающихся руководитель занятия обязан:

— при проведении марш-бросков проверять подгонку обмундирования и снаряжения. В жаркую погоду обеспечить непрерывный контроль за состоянием занимающихся;

— метания выполнять только в одном направлении, сбор гранат производить по общей команде.

ГРЕБЛЯ

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

214. Занятия по гребле направлены на формирование навыков гребли, управления шлюпкой в различных гидрометеорологических и навигационных условиях, на развитие выносливости и ловкости, выработку слаженности и четкости групповых действий, привычки к морю и морской службе.

215. На занятиях по физической подготовке проводится обучение технике гребли, выполнению команд при управлении шлюпкой, а также тренировка в длительном и скоростном передвижении на веслах при различном ветре и состоянии моря.

216. Занятия по гребле проводятся на четырех- и шестивесельных ялах со стандартным снабжением и вооружением в указанном для этого районе плавания.

217. Перед началом занятий весь личный состав кораб-

ля, его боевой части или подразделения распределяется с учетом уровня подготовленности по командам:

— начинающие гребцы, не владеющие или слабо владеющие техникой гребли;

— опытные гребцы, занимающиеся греблей и умеющие выполнять команды по управлению шлюпкой.

В качестве руководителей занятий привлекаются офицеры и старшины, имеющие удостоверение на самостоятельное управление шлюпкой. В состав учебной команды шлюпки входят: руководитель занятия, старшина шлюпки, назначенный из числа обучаемых, четыре или шесть гребцов.

218. Первые два-три практических занятия по гребле с начинающими гребцами проводятся на шлюпке, стоящей на бакштове, на бочке или у пирса. На занятиях отрабатываются навыки, необходимые для начала и окончания движения, и изучается техника гребли.

219. В условиях похода занятия на корабле в ходовые дни организуются на палубе или в специально оборудованных помещениях личного состава. Они направлены на сохранение общей физической тренированности, изучение и совершенствование технических приемов, посадки гребца, положения рук, ног и туловища при заносе весла, его проводке и окончании гребка. Изучаются и совершенствуются действия по выполнению команд, предусмотренных Шлюпочной сигнальной книгой ВМФ (ШСК).

При стоянке корабля на рейде, якоре или в дрейфе занятия по гребле проводятся обычным порядком.

220. Для обеспечения мер безопасности командир шлюпки руководствуется правилами пользования корабельными шлюпками.

СОДЕРЖАНИЕ ГРЕБЛИ

221. Упражнение 60. **Гребля на шестивесельных ялах.** Проводить на дистанцию 2000 м. При сдаче нормативов по гребле снабжение и вооружение шлюпок, порядок старта, прохождение дистанции и финиша должны соответствовать Правилам проведения гребных гонок, изложенным в Шлюпочной сигнальной книге ВМФ (ШСК). Дистанция проходится с поворотом, старт и финиш оборудуются в одном месте. Нормативы засчитываются только гребцам,

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

222. Занятия по спортивным играм направлены на развитие общей и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, пространственной ориентировки, внимания, точности реакции, воспитание коллективизма, настойчивости, упорства, инициативы и находчивости.

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР

223. В содержание занятий по спортивным играм включаются: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей, регби, теннис, настольный теннис, бадминтон и городки.

224. Изучение технических приемов проводится в двухшереножном строю лицом друг к другу с установленными интервалами и дистанцией между занимающимися, а также при расположении обучаемых в колоннах или по кругу.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием выполнения технических приемов, а также в двусторонних учебно-тренировочных играх.

Двусторонние учебно-тренировочные игры вначале проводятся по упрощенным правилам, которые заключаются в увеличении или уменьшении количества игроков в командах, уменьшении размеров площадки и в предъявлении пониженных требований к соблюдению правил игры, а по мере овладения занимающимися техническими приемами — по официальным правилам соревнований, принятым в СССР.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ *

225. Для личного состава срочной службы и офицеров I возрастной группы **:

— частей Ракетных войск — 5, 6, 8, 11, 13, 18, 20, 33, 41, 43, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 58;

---

* В перечне указаны номера упражнений, предусмотренных настоящим Наставлением.

** Данное содержание распространяется также на курсантов 1-го курса военно-учебных заведений.

— мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), разведывательных частей и частей химической защиты — 5, 6, 7, 8а, 11, 13а, 18, 32, 34, 41, 43, 44, 49, 50, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 59;

— танковых частей, танковых подразделений мотострелковых частей, автомобильных и инженерных частей — 5, 6, 7, 8а, 11, 13а, 18, 21, 22, 32, 35, 41, 43, 45, 49, 50, 51, 52, 55, 56, 57;

— ракетных, артиллерийских, зенитных ракетных, зенитных артиллерийских частей Сухопутных войск — 5, 6, 7, 8а, 11, 13а, 18, 21, 32, 36, 41, 43, 49, 50, 51, 52, 55, 56, 57;

— частей Войск противовоздушной обороны страны (кроме летного состава) — 5, 6, 8, 11, 13, 18, 19, 32, 41, 43, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57;

— летного состава всех родов авиации видов Вооруженных Сил — 5, 6, 8, 11, 13, 18, 22, 25, 27, 29, 30, 43, 49, 50, 51, 52, 54, 56;

— надводных кораблей и подводных лодок — 5, 6, 11, 19, 20, 21, 25, 26, 38, 41, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 60;

— частей морской пехоты — 5, 6, 7, 8, 11, 13, 18, 20, 25, 32, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 60;

— десантируемых частей — 5, 6, 8, 11, 13, 18, 22, 24, 25, 27, 32, 37, 41, 42, 43, 44, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 59;

— частей Гражданской обороны СССР — 5, 6, 7, 8, 11, 13, 18, 32, 40, 41, 43, 44, 49, 50, 51, 52, 54, 56, 57, 58;

— частей и подразделений, не указанных выше, — 5, 6, 8, 11, 13, 18, 32, 41, 43, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57.

226. Для курсантов военно-учебных заведений:

— высших военно-учебных заведений Ракетных войск — 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 33, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 58;

— высших общевойсковых командных училищ и высших военных училищ химической защиты — 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 32, 34, 41, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 58, 59;

— высших танковых автомобильных и военно-инженерных командных училищ — 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 32, 35, 41, 42, 43, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57;

— высших артиллерийских и зенитных ракетных училищ Сухопутных войск — 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 32, 36, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57;

— высших военных училищ Войск противовоздушной обороны страны (кроме высших военных авиационных училищ летчиков и штурманов) — 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 32, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57;

— высших военных авиационных училищ летчиков и штурманов — 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57;

— высших военно-морских училищ, готовящих офицеров для надводных кораблей и подводных лодок, — 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 38, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 60;

— Высшего воздушно-десантного командного училища — 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 24, 25, 27, 28, 29, 32, 37, 41, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59;

— военно-учебных заведений, не указанных выше *, — 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 32, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57.

227. Для офицеров II, III, IV, V возрастных групп (кроме офицеров летного состава II и III возрастных групп, офицеров II возрастной группы надводных кораблей, подводных лодок и десантируемых частей):

— от 31 года до 36 лет — 5, 6, 8, 11, 13, 18, 43, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56;

— от 36 лет до 41 года — 5, 6, 11, 16, 43, 49, 51, 52, 53, 54, 56;

— от 41 года до 46 лет — 1, 2, 3, 5, 11, 16, 43, 49, 51, 56;

— старше 46 лет — 1, 2, 3, 4, 43, 49, 56.

228. Для офицеров летного состава всех родов авиации всех видов Вооруженных Сил СССР:

— от 31 года до 36 лет — 5, 6, 8, 11, 13, 18, 22, 25, 27, 29, 30, 43, 49, 50, 51, 52, 54, 56;

— от 36 лет до 41 года — 5, 6, 11, 16, 25, 27, 30, 43, 49, 51, 52, 54, 56.

---

* Кроме военно-политических училищ.

229. Для офицеров надводных кораблей и подводных лодок:

— от 31 года до 36 лет — 5, 6, 11, 13, 19, 21, 25, 26, 43, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 60.

230. Для офицеров десантируемых частей:

— от 31 года до 36 лет — 5, 6, 8, 11, 13, 18, 24, 25, 27, 32, 37, 42, 43, 44, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 59.

231. В программы физической подготовки всех категорий военнослужащих кроме обязательных упражнений включаются спортивные игры, комплексы вольных упражнений, упражнения в лазанье, с тяжестями, на гимнастической конструкции, способы оказания помощи товарищу в воде, способы искусственного дыхания, боевые приемы на лыжах.

232. Курсанты военно-учебных заведений овладевают:

— на первом курсе — всем объемом физических упражнений, предусмотренных для личного состава срочной службы соответствующего вида Вооруженных Сил СССР или рода войск;

— на втором и старших курсах — всем объемом физических упражнений для соответствующей группы военно-учебных заведений и всем объемом методических умений и навыков, знанием теоретических основ физической подготовки, предусмотренных типовой программой.

233. Курсанты военно-политических училищ овладевают физическими упражнениями в том же объеме, который предусмотрен в ст. 226 настоящего Наставления для курсантов командных училищ соответствующих видов Вооруженных Сил СССР и родов войск.

234. Слушатели военно-учебных заведений овладевают на каждом курсе обучения физическими упражнениями, предусмотренными ст. 225, 227—230 для соответствующей возрастной группы, а на старших курсах дополнительно совершенствуют методические навыки и теоретические знания по физической подготовке в соответствии с программой.

235. Объем физических упражнений, методических навыков для личного состава учебных частей и подразделений, личного состава железнодорожных войск определяется программами, разрабатываемыми в видах Вооруженных Сил СССР, главных и центральных управлениях Министерства обороны СССР с учетом требований настоящего Наставления.

Глава 4

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

236. Утренняя физическая зарядка проводится в целях систематической физической тренировки военнослужащих. Она является обязательным элементом распорядка дня и проводится через 10 мин после подъема ежедневно (кроме воскресных и праздничных дней) на открытом воздухе. Ее продолжительность — не менее 30 мин. Форма одежды для зарядки устанавливается дежурным по части в зависимости от температуры воздуха и силы ветра (приложения 11 и 12).

При особо неблагоприятных погодных условиях (сильный мороз с ветром, пурга, проливной дождь) по усмотрению дежурного по части зарядка может проводиться в проветренных помещениях.

Зарядка проводится командирами или назначенными для этого военнослужащими в составе взвода (роты) и им равного подразделения.

237. Места для проведения зарядки закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены, особенно зимой. Дистанция для ходьбы и бега размечается указателями. На корабле зарядка организуется на свободной площади палубы. При стоянке корабля у стенки зарядка проводится, как правило, на берегу.

238. При проведении зарядки применяются различные варианты, которые необходимо чередовать между собой в течение каждой недели (табл. 4).

Таблица 4

Содержание вариантов зарядки

Варианты	Содержание		
	2—4 мин	24—26 мин	2 мин
Первый (вольные упражнения)	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног, комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, специальные вольные упражнения. Бег 1000—1500 м	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц
Второй (упражнения на снарядах)	То же	Упражнения на гимнастических снарядах, с тяжестями, опорные прыжки, упражнения на специальных снарядах. Бег 1000—1500 м	То же
Третий (преодоление препятствий)	»	Преодоление отдельных препятствий,	»

Продолжение

Варианты	Содержание		
	2—4 мин	24—26 мин	2 мин
Четвертый (ускоренное передвижение)	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении	участков полосы и всей полосы по контрольному упражнению. Бег до 1000 м Скоростное пробегание участков местности. Кросс до 3000 м или смешанное передвижение до 4000 м	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц

В теплое время года при наличии условий на зарядке могут проводиться спортивные игры по упрощенным правилам, плавание и купание, а в Военно-Морском Флоте — гребля.

239. На зарядке по **первому варианту** общеразвивающие упражнения выполняются многократно в нарастающем темпе и чередуются с комплексами вольных упражнений. Упражнения вдвоем проводятся в виде единоборства с включением перетягивания и сталкивания. Специальные упражнения включают вращения головой, прыжки с поворотами на 180 и 360°, бег с поворотами, имитацию ударов руками и ногами, кувырки и т. п.

В теплое время года зарядка по первому варианту может периодически проводиться под музыку.

240. В зимних условиях при низкой температуре зарядка проводится в быстром темпе в виде чередования ходьбы и бега с общеразвивающими упражнениями или комплексами вольных упражнений. При опасности сильного охлаждения зарядка проводится в шинелях и включает ходьбу, которая чередуется с умеренным по скорости и продолжительности бегом.

241. На зарядке по **второму варианту** применяются ранее изученные элементы на гимнастических (специальных) снарядах. Силовые упражнения и упражнения с тяжестями (гирями, штангами, патронными ящиками и т. д.) выполняются в умеренном темпе с паузами для отдыха по 20—30 с.

242. На зарядке по **третьему варианту** многократно преодолеваются отдельные препятствия и участки или полоса препятствий в целом по условиям выполнения контрольных упражнений.

243. В целях круглогодичного поддержания у личного состава высокого уровня общей выносливости во всех вариантах зарядки (кроме четвертого) дистанция 1000 м преодолевается в начале периода обучения за 6—5 мин, в дальнейшем — за 5—4 мин; дистанция 1500 м — вначале за 10—9 мин, затем — за 8—7 мин.

244. На зарядке по **четвертому варианту** применяются бег на скорость, эстафеты, тренировки в смешанном передвижении до 4000 м и кросс до 3000 м. Вначале проводится тренировка в смешанном передвижении: бег на 600—1200 м чередуется с ходьбой на 200—300 м. Чередование повторяется два-три раза на каждой зарядке. Тре-

нировка в непрерывном беге начинается с дистанции 2000 м, которая преодолевается вначале за 12—11 мин, затем — за 10—9 мин; дистанция 3000 м — вначале за 18—16 мин, в дальнейшем — за 16—15 мин.

245. При проведении зарядки в помещении и на кораблях выполняются ходьба, бег и прыжки на месте, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног, упражнения вдвоем, упражнения без предметов и с предметами (гантелями, гирями, эспандерами), комплексы вольных упражнений. Зарядка заканчивается ходьбой на месте и упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

246. Спортсмены I разряда и выше с разрешения командира воинской части могут проводить зарядку по индивидуальному плану.

247. Контроль зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически — командирами, специалистами физической подготовки и военно-медицинской службы.

Глава 5

СПОРТИВНАЯ РАБОТА

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

248. Спортивная работа проводится в целях вовлечения всех военнослужащих в регулярные занятия спортом, повышения уровня их физической подготовленности, спортивного мастерства и организации досуга.

В процессе занятий спортом и состязаний совершенствуются прикладные навыки, физические, специальные и психические качества военнослужащих.

Основу массового спорта составляет работа по Военно-спортивному комплексу Вооруженных Сил СССР.

249. Спортивная работа с личным составом проводится в свободное от занятий время, в выходные и праздничные дни. В часы политико-воспитательной работы для занятий спортом должно выделяться не менее 4—6 ч (2—3 раза) в неделю.

Содержание занятий спортом составляют упражнения Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР, виды спорта и упражнения (преимущественно военно-прикладные), предусмотренные Единой всесоюзной спортивной классификацией.

250. В помощь командиру воинской части его приказом назначается спортивный комитет в составе 11—13 человек: председатель, его заместители, секретарь, председатель судейской коллегии и члены. Председателем спортивного комитета назначается один из заместителей командира (начальника) воинской части.

В гарнизоне, где дислоцируется несколько воинских частей или военно-учебных заведений, приказом начальника гарнизона назначается спортивный комитет гарнизона.

Работа спортивного комитета проводится по планам,

утверждаемым соответствующим командиром (начальником).

251. На спортивный комитет возлагается:

— обсуждение проекта плана спортивной работы и положений о состязаниях на первенство воинской части;

— организация работы по Военно-спортивному комплексу Вооруженных Сил СССР;

— участие в организации и проведении смотра массовой спортивной работы, спортивных и военно-спортивных состязаний, туристских походов и путешествий;

— участие в контроле спортивной работы и оказание помощи командирам подразделений в ее организации;

— подготовка и проведение учебно-методических сборов и семинаров со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по спорту и туризму;

— участие в организации и проведении социалистического соревнования по спорту;

— организация и проведение агитационно-пропагандистских мероприятий по спорту;

— анализ состояния спортивной работы в воинской части и разработка предложений по ее совершенствованию;

— обобщение и распространение передового опыта спортивной работы в подразделениях.

Спортивный комитет в своей работе поддерживает связь с местными спортивными организациями.

252. В подразделении для помощи командиру в организации и проведении спортивной работы назначается спортивный организатор.

Он обязан:

— участвовать в планировании спортивной работы в подразделении;

— организовывать и принимать участие в судействе спортивных и военно-спортивных состязаний;

— участвовать в оформлении наглядной агитации, в освещении хода выполнения личным составом подразделения социалистических обязательств по спорту;

— оформлять и представлять командиру материалы на военнослужащих, полностью выполнивших нормы и требования Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР и Единой всесоюзной спортивной классификации;

— вести учет спортивной работы.

253. Для проведения занятий в спортивной команде

(секции) части и подразделения назначается тренер по спорту.

Он обязан:

— планировать и проводить учебно-тренировочные занятия и воспитательную работу в команде;

— принимать участие в оформлении материалов на присвоение спортсменам спортивных званий и разрядов;

— вести учет работы спортивной команды.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТУ И СОСТЯЗАНИЯ

254. Учебно-тренировочные занятия проводятся:

— в сборных командах воинской части и подразделения — с наиболее подготовленными спортсменами;

— в спортивных секциях воинской части — со спортсменами, желающими повысить свое спортивное мастерство по культивируемым в части видам спорта;

— в подразделениях — со всеми военнослужащими по упражнениям программы боевой подготовки, Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР и по военно-прикладным видам спорта.

255. Учебно-тренировочные занятия с военнослужащими, имеющими высокие спортивные результаты, с разрешения соответствующих командиров (начальников) проводятся: со спортсменами II разряда — не менее трех раз в неделю; со спортсменами I разряда, кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта — не менее четырех раз в неделю; со спортсменами, входящими в сборные команды военных округов, видов Вооруженных Сил СССР, — пять-шесть раз в неделю.

256. Спортивные и военно-спортивные состязания в воинской части и подразделениях проводятся по планам и положениям, утвержденным соответствующими командирами.

В подразделениях вместо положений о состязаниях условия их проведения определяются командирами и объявляются личному составу.

Результаты состязаний фиксируются в протоколах.

257. Смотры спортивной работы являются массовыми состязаниями по упражнениям Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР и различным видам спор-

та. Они проводятся ежегодно с определением мест батальонам, ротам, взводам и отделениям.

258. Спортивные комитеты обеспечивают активное участие военнослужащих-спортсменов в состязаниях, проводимых местными физкультурными и спортивными организациями.

Разрешение на командирование спортсменов для подготовки и участия в личных и командных состязаниях, проводимых местными физкультурными и спортивными организациями, дается:

— командирами воинских частей и им равными в случаях, когда срок командирования не превышает 5 суток;

— командирами соединений и им равными в случаях, когда срок командирования не превышает 15 суток;

— командующими войсками военных округов и отдельных армий и им равных в случаях, когда срок командирования определяется от 15 до 30 суток.

Спортсменам Советской Армии и Военно-Морского Флота запрещается выступать за команды добровольных спортивных обществ и физкультурно-спортивных организаций других министерств и ведомств СССР.

259. Разрешение на командирование спортсменов Советской Армии и Военно-Морского Флота для подготовки и участия во всесоюзных и международных состязаниях дается председателем Спортивного комитета Министерства обороны СССР.

Глава 6

ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕЖУРСТВА

260. Физические упражнения в условиях дежурства применяются в целях сохранения умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности и поддержания постоянной психической и физической готовности к экстренным действиям. Они применяются в виде комплексов упражнений общеразвивающего характера.

Время и порядок выполнения упражнений определяются соответствующими инструкциями.

261. Перед заступлением на дежурство (вахту) после сна, а также после окончания дежурства (вахты), связанного с ограниченной подвижностью, со всем личным составом подразделения (смены) в течение 8—10 мин выполняется комплекс физических упражнений.

В комплекс включаются: упражнения в потягивании с прогибанием в поясничной части в сочетании с глубоким дыханием; бег на месте с поворотами; наклоны, повороты и вращения головой и туловищем; приседания, подскоки на месте с различными движениями ног и рук; в заключение — бег и ходьба на месте.

262. При длительных дежурствах у пультов управления, в машинах, на боевых постах корабля, в специаль-

ных помещениях комплекс упражнений выполняется через каждые 2 ч непосредственно на рабочих местах не менее 5 мин.

Выполнение упражнений не должно снижать внимания военнослужащих, которые при первой необходимости или по команде немедленно приступают к исполнению своих служебных обязанностей.

Основное внимание при выполнении упражнений уделяется динамической работе тех групп мышц, которые находились до этого в статическом напряжении или подвергались сдавливанию.

263. При несении боевого дежурства непосредственно на рабочих местах через каждые 2 ч выполняются комплексы физических упражнений.

264. Летный состав в период боевого дежурства в кабине самолета выполняет периодически через каждые 20—30 мин шесть — восемь упражнений. При нахождении летчиков в комнате боевого дежурства упражнения проводятся через каждый час.

Во время полетов дальней и транспортной авиации упражнения выполняются летчиками самостоятельно через каждые 1—1,5 ч на своих местах с разрешения командира. Комплекс включает четыре — шесть общеразвивающих упражнений. Упражнения выполняются в кислородной маске. Предварительно делается несколько глубоких вдохов и выдохов. По окончании выполнения упражнений проверяется состояние системы дыхания по сегменту индикатора потока кислорода, для чего также выполняется несколько глубоких вдохов и выдохов. Непосредственно перед бомбометанием, посадкой и другими сложными элементами полета физические упражнения не проводятся.

В период организованного отдыха после длительной напряженной летной работы в распорядок дня включаются все формы физической подготовки. Содержание и методика проведения занятий помимо решения задач активного отдыха и восстановления работоспособности должны обеспечивать постепенный рост общей и специальной тренированности летного состава.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ВОЙСК ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ

265. Физические упражнения при передвижении войск транспортом проводятся в целях сохранения достигнутого ранее уровня физической тренированности и поддержания постоянной готовности к действиям с максимальным физическим напряжением. Каждый командир обязан использовать все возможности для физической тренировки подчиненных в период длительного передвижения транспортными средствами.

266. В период длительного передвижения войск железнодорожным транспортом физические упражнения проводятся во время продолжительных остановок в форме зарядки под руководством начальника воинского эшелона. Время и место проведения этих занятий определяет военный комендант железнодорожного участка и станции.

Во время безостановочного движения воинского эшелона физические упражнения могут выполняться в вагонах через каждые 3—4 ч с соблюдением мер личной безопасности.

267. При передвижении войск на боевых и транспортных машинах упражнения проводятся во время остановок, после высадки или не выходя из машин.

После высадки из машин упражнения выполняются с разрешения командира колонны, который определяет порядок, время и место занятий. Применяются пробежка по местности с преодолением препятствий, вольные упражнения или подвижная игра.

При нахождении в машинах военнослужащие выполняют упражнения на своих местах. Применяются наклоны, повороты и вращения головой и туловищем, поднимание рук, ног, напряженные прогибания в грудной части и другие упражнения.

ПОПУТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

268. В целях повышения физической подготовленности и полевой выучки военнослужащих проводится попутная физическая тренировка при передвижении подразделений к местам занятий и возвращении с них. В организацию попутной физической тренировки входят: выбор маршру-

тов, их подготовка, определение методов тренировки, отражение в расписании занятий краткого содержания тренировки и инструктаж командиров.

269. В зависимости от местных условий, задач и содержания занятий по боевой подготовке средствами попутной физической тренировки могут быть:

— ускоренное передвижение по дорогам и на пересеченной местности с преодолением естественных препятствий;

— преодоление водных преград;

— тренировка в посадке и высадке из машин;

— преодоление участков с глубоким снежным покровом на лыжах или без них, с оружием и снаряжением;

— многократное преодоление препятствий и инженерных заграждений на учебных полях;

— метание гранат (предметов) на дальность и в цель.

270. В отдельных случаях попутная физическая тренировка проводится в ходе выполнения поставленных тактических задач (вводных). Для этого используются следующие действия, выполняемые на быстроту: перестроения из походного строя в развернутый, в предбоевые и боевые порядки, захват указанных рубежей (высот), многократное выполнение боевых приемов и действий, в том числе с использованием индивидуальных средств защиты.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА КОРАБЛЕ В ДЛИТЕЛЬНОМ ПОХОДЕ

271. Физическая подготовка в длительном плавании проводится в целях поддержания физической работоспособности моряков, совершенствования их морской выучки, двигательной сноровки, обеспечения активного отдыха и снятия психической напряженности.

В зависимости от условий плавания на корабле используются все формы организации физической подготовки, предусмотренные настоящим Наставлением.

272. Физическая зарядка проводится ежедневно в течение 10—20 мин по подразделениям или боевым сменам в разное время суток после наиболее продолжительного периода сна. Упражнения выполняются вначале в медленном, а затем в среднем темпе по следующему примерному плану: упражнения в потягивании и прогибания в

грудной и поясничной частях; ходьба и бег на месте; прыжки на месте на одной и обеих ногах; упражнения для развития подвижности в суставах; упражнения для отдельных групп мышц, прыжки, бег и ходьба на месте.

273. Занятия по физической подготовке в походе организуются с учетом конструктивных особенностей корабля, наличия свободных участков на палубе и во внутренних помещениях, состояния погоды и проводятся по одному из следующих вариантов:

— со всем экипажем, за исключением занятых на вахте и дежурстве;

— поочередно по подразделениям;

— по боевым сменам.

Занятия организуются в виде комплексного урока или по методу круговой тренировки.

274. Для проведения комплексных занятий учебные места определяются по числу подразделений (учебных групп), привлекаемых на занятия. Каждое учебное место предназначается для выполнения определенных упражнений и соответствующим образом оборудуется.

В основной части занятия каждое подразделение проводит тренировку поочередно на двух-трех смежных учебных местах по 8—12 мин. В конце в течение 6—8 мин выполняется бег по кораблю или на месте. Подготовительная (10 мин) и заключительная (3—5 мин) части занятия, а также смена учебных мест и тренировка в беге проводятся по команде общего руководителя занятия.

На последующих занятиях предусматривается смена подразделений на местах занятий.

Учебные места оборудуются для выполнения следующих упражнений: с тяжестями, на горизонтально и вертикально укрепленных тросах, на перекладине, «стоялках», штормтрапах, бортовой сети, скобтрапах, со скакалками, мячами, вольных упражнений, упражнений вдвоем и др. При благоприятных условиях используются гребля на шлюпках и плавание у борта.

275. Круговая тренировка проводится в основной части занятия на шести — восьми пунктах (учебных местах), расположенных на палубе или во внутренних помещениях корабля в виде замкнутой кривой (круга). В тренировке используются простые, уже известные упражнения, как правило циклического характера, а также упражнения, которые можно выполнять непрерывными сериями. Каж-

дый пункт предназначен для выполнения одного-двух упражнений. Подбор упражнений в комплекс круговой тренировки осуществляется по принципу разносторонности воздействия, а также с учетом особенностей мест занятий, имеющихся снарядов и инвентаря.

Круговая тренировка строго дозируется по времени чередования работы и отдыха, например: 1 мин — непрерывное выполнение упражнений, 30 с — активный отдых и переход к следующему пункту.

276. На подводных лодках, а также на кораблях, где конструктивные особенности не позволяют проводить учебные занятия по одному из указанных выше способов, организуется ежедневная физическая тренировка в течение 30 мин. Она проводится в составе отдельных групп или индивидуально в специально отведенных местах или в отсеках с наиболее благоприятным микроклиматом.

277. На десантных судах и транспортах ежедневная физическая тренировка десантируемых подразделений организуется поочередно в форме учебных занятий продолжительностью 40—50 мин.

На верхней палубе и во внутренних помещениях оборудуются специальные места. Используются горизонтальные тросы, бортовая сеть, тяжести, наклонные и вертикальные трапы, штормтрапы, вертикальный канат, корабельное оборудование и устройства, а также транспортируемая боевая техника. Основное внимание в тренировке уделяется упражнениям для мышц ног, бегу, прыжкам на месте, а также совершенствованию приемов рукопашного боя.

278. Физические упражнения перед заступлением на вахту проводятся в течение 5—6 мин после окончания инструктажа по боевым сменам под руководством инструктирующих лиц. Упражнения выполняются в такой последовательности:

1) упражнения в напряженном прогибании;
2) приседания;
3) упражнения на внимание и координацию движений;
4) упражнения в висе;
5) бег и подскоки на месте.

Упражнения подбираются с учетом места занятий и свободной площади. Аналогичный комплекс упражнений выполняется также и после вахты.

279. Физические упражнения на вахте применяются в

случае длительного нахождения в малоподвижной позе. Они выполняются индивидуально с разрешения старшего в отсеке на своих рабочих местах в течение 3—4 мин и повторяются через каждые 1,5 ч или по потребности. Время выполнения упражнений определяется с учетом обстановки и наличия пауз в работе. Выполнение упражнений не должно ослаблять внимания к возможным сигналам и командам. Упражнения подбираются с учетом субъективного ощущения общего утомления или утомления отдельных групп мышц и включают повороты, наклоны корпуса, прогибания в грудной и поясничной частях, поднимание рук и ног и др.

280. Спортивные состязания в походе организуются в удобное по условиям плавания время, в часы досуга личного состава в целях эмоциональной разрядки и активного отдыха. В период длительного похода проводятся первенства по отдельным видам спорта (упражнениям), а также спартакиада корабля.

Программа спартакиады должна включать доступные и интересные в эмоциональном отношении упражнения, например: метание мяча в цель, упражнения в равновесии, жонглирование предметом, стрельбу из пневматического пистолета, упражнения со скакалкой, упражнения на силу для отдельных групп мышц, эстафеты по кораблю с включением приемов и действий по борьбе за живучесть и т. п. Самостоятельные первенства могут проводиться по шашкам, шахматам, гимнастическому троеборью (приседание на одной ноге, удержание положения «угол», отжимание в упоре), специальным военно-прикладным упражнениям (включение в изолирующие дыхательные аппараты, выполнение действий по борьбе за живучесть и т. д.).

Для личного состава подводных лодок не следует включать упражнения, требующие максимального натуживания или предельного напряжения сердечно-сосудистой системы.

Глава 7

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

281. Физическая подготовка в военно-учебных заведениях направлена на решение общих и специальных задач, а также на повышение и поддержание высокого уровня работоспособности слушателей и курсантов, привитие привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом на протяжении всей воинской службы, овладение теоретическими основами физической подготовки в Вооруженных Силах СССР, формирование методических навыков в руководстве физической подготовкой военнослужащих, в ее организации и проведении.

282. Организацию физической подготовки в вузе осуществляет кафедра (цикл) физической подготовки и спорта. На нее возлагается:

— организация и проведение со слушателями и курсантами лекций, практических и методических занятий, консультаций, а также обеспечение и контроль самостоятельных занятий слушателей и курсантов; прием экзаменов и зачетов;

— организация инструкторско-методических и показных занятий с офицерами учебных подразделений, проводящих занятия с курсантами по физической подготовке;

— организация и проведение занятий по физической подготовке с офицерами постоянного состава;

— разработка заданий по физической подготовке для курсантов на период войсковой стажировки (корабельной практики);

— проведение научно-исследовательской работы и мероприятий по повышению научной и методической квалификации преподавателей физической подготовки;

— организация и проведение учебно-тренировочных занятий в спортивных командах (секциях) и спортивных состязаний;

— совершенствование и развитие учебно-материальной базы для занятий физической подготовкой и спортом;

— ведение учета результатов физической подготовки и спорта в вузе.

283. Учебные занятия по физической подготовке в расписании учебных занятий и вне его (в часы самостоятельной подготовки) планируются учебным отделом вуза и проводятся преподавателями физической подготовки.

284. Для слушателей и курсантов старших курсов, отлично освоивших упражнения учебной программы по физической подготовке, практические занятия разрешается заменять учебно-тренировочными занятиями по одному из видов спорта. Виды спорта для таких занятий определяются решением кафедры физической подготовки и спорта.

285. Численность слушателей или курсантов, занимающихся под руководством одного преподавателя на практических занятиях по физической подготовке, не должна превышать 12—15 человек.

286. В период войсковой стажировки (корабельной практики) курсанты выполняют задания по проведению занятий по физической подготовке с личным составом срочной службы.

287. Со слушателями и курсантами в период подготовки к экзаменам (написания дипломных работ) через 3—4 ч теоретических занятий командиры организуют выполнение в течение 5—7 мин комплексов физических упражнений общеразвивающего характера, которые разрабатываются кафедрой физической подготовки и спорта.

Глава 8

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФИЦЕРОВ

288. Физическая подготовка офицеров направлена на повышение и поддержание их физической подготовленности на уровне требований воинской службы, сохранение высокой профессиональной работоспособности, укрепление здоровья, закаливание, совершенствование методических навыков руководства физической подготовкой подчиненных, ее организации и проведения.

289. Каждый офицер несет личную ответственность за свою физическую подготовленность. Кроме регулярных учебных занятий по физической подготовке он обязан активно участвовать в спортивных тренировках и состязаниях, систематически заниматься утренней физической зарядкой, постоянно повышать свои теоретические и методические знания и навыки, а при длительном пребывании вне части заниматься физической подготовкой самостоятельно.

290. Данные о физической подготовленности офицера отражаются в служебных характеристиках и аттестациях и учитываются при назначении на должности.

291. Для занятий физической подготовкой офицеры, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, в соответствии с их возрастом распределяются на группы, которые ежегодно определяются приказами соответствующих командиров (начальников): первая — офицеры в возрасте до 31 года; вторая — от 31 года до 36 лет; третья — от 36 лет до 41 года; четвертая — от 41 года до 46 лет; пятая — 46 лет и старше.

Офицеры, которые по состоянию здоровья не могут быть допущены к занятиям по физической подготовке в указанных группах, занимаются лечебной физкультурой.

292. Учебные занятия по физической подготовке организуются и проводятся в служебное время специалистами физической подготовки и спорта или подготовленными

офицерами, а в группе лечебной физкультуры — методистами или хорошо подготовленными внештатными инструкторами при систематическом наблюдении врача за состоянием здоровья занимающихся.

Офицеры подразделений занимаются физической подготовкой в составе подразделений.

293. Офицеры всех групп изучают упражнения в соответствии с программой.

Офицеры, включенные в группу лечебной физкультуры, занимаются по методике, изложенной в Руководстве по медицинскому контролю за физической подготовкой и спортом в Вооруженных Силах СССР.

294. В период пребывания летного состава или других категорий офицеров в специальных учебно-спортивных центрах и профилакториях в распорядке дня предусматривать не менее 4 ч занятий по специальной программе физической подготовки.

295. Утренней физической зарядкой офицеры занимаются самостоятельно. При совместном расквартировании в период учебных и лагерных сборов — в составе групп под руководством назначенных офицеров.

296. При организации спортивной работы планируется проведение состязаний для офицеров различных возрастных групп и участие их в состязаниях, проводимых для всего личного состава. Офицеры привлекаются к сдаче норм Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР и активно участвуют в организации и судействе состязаний.

297. Для повышения работоспособности офицеры штабов и учреждений, преподаватели вузов должны выполнять в течение служебного дня комплексы физических упражнений продолжительностью 5—10 мин. Время, место и периодичность их выполнения устанавливаются соответствующими командирами (начальниками).

298. Данные о физической подготовленности летного состава заносятся начальником физической подготовки и спорта в медицинские книжки перед проведением врачебно-летной комиссии.

299. Для укрепления здоровья, поддержания высокого уровня физической подготовленности и активного отдыха офицеры в свободное от службы время и в период отпусков занимаются спортом, туризмом, рыбной ловлей и охотой.

Глава 9

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

300. Каждый командир (начальник) обязан знать, систематически проверять и оценивать физическую подготовленность подчиненных ему военнослужащих.

301. Проверка проводится в целях установления уровня физической подготовленности военнослужащих, а также определения качества организации и методики проведения форм физической подготовки.

302. Проверка физической подготовки осуществляется:

— в процессе обучения;

— в конце периодов обучения и учебного года;

— на семестровых, итоговых (выпускных) экзаменах (зачетах);

— при инспектировании воинских частей, соединений и военно-учебных заведений.

В течение первого месяца службы проводится проверка физической подготовленности молодого пополнения по упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, кросс на 1 км или лыжная гонка на 5 км.

Результаты проверки хранятся в роте в течение срока воинской службы.

Кандидаты в военно-учебные заведения подвергаются проверке по физической подготовке по упражнениям:

— подтягивание на перекладине (подъем переворотом на перекладине — только для офицеров), бег на 100 м, кросс на 1 км и плавание на 100 м.

Результаты проверки представляются в приемную комиссию вуза.

303. В ходе проверки оценивается:

— индивидуальная физическая подготовленность военнослужащих;

— методическая подготовленность курсантов учебных подразделений и воинских частей, курсантов и слушателей военно-учебных заведений;

— физическая подготовка подразделений, воинских частей, соединений и военно-учебных заведений;

— организация и методика физической подготовки.

304. В течение учебного года каждый военнослужащий должен быть проверен и оценен по каждому упражнению программы обучения.

305. Проверка физической подготовленности военнослужащих проводится в течение одного дня по комплексам физических упражнений (приложение 14).

В процессе обучения для проверки назначается один-два комплекса с учетом пройденной программы. В конце месяца индивидуальная оценка физической подготовленности может выставляться по оценкам, полученным военнослужащим за выполнение упражнений комплекса в разные дни месяца. В конце периодов обучения (семестров) для проверки назначается не менее двух комплексов, соответствующих периоду обучения. Каждое подразделение проверяется по одному из назначенных комплексов. Офицеры, не входящие в состав подразделений, проверяются по одному из комплексов.

306. Семестровые зачеты с дифференцированной оценкой и итоговый экзамен предусматриваются учебным планом вуза. Зачет с дифференцированной оценкой проводится на каждом семестре обучения. На первом и втором курсах на зачетах проверяется только физическая подготовленность курсантов и слушателей.

Итоговый экзамен проводится на последнем семестре обучения, на котором кроме физической подготовленности проверяются методическая подготовленность и знание теоретических основ физической подготовки.

307. Курсанты и слушатели, а также офицеры второй, третьей, четвертой и пятой возрастных групп могут проверяться в спортивной форме одежды.

Офицерам старших возрастных групп при проверке разрешается выполнять упражнения, включенные в программу офицеров младших возрастных групп.

Офицеры, переведенные в группу лечебной физкультуры, по физической подготовке не проверяются.

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

308. Выполнение упражнений оценивается в соответствии с Нормативами по физической подготовке (приложение 13). При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, оценка производится следующим образом:

А. Выполнение гимнастических упражнений и прыжков в воду оценивается:

— **«отлично»** — если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко и уверенно; допускаются незначительные ошибки при приземлении;

— **«хорошо»** — если упражнение выполнено согласно описанию, легко, уверенно, но были допущены незначительные ошибки: недостаточная амплитуда, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук при подъемах, выполнение силового элемента незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа, неустойчивое приземление после соскока;

— **«удовлетворительно»** — если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки: выполнение силового элемента рывком или махового элемента со значительным дожимом, касание снаряда с потерей темпа (сделана остановка там, где требуется слитное выполнение упражнения), неодновременная постановка рук на коня при прыжках через него, потеря равновесия после приземления (падение или опора руками о землю);

— **«неудовлетворительно»** — если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, при прыжках через коня толчок одной ногой или перебор руками).

За нечеткий подход к снаряду или нечеткий отход от него, добавление лишних махов оценка за выполнение снижается на один балл.

Б. Выполнение приемов рукопашного боя оценивается:

— **«отлично»** — если прием выполнен согласно описанию, четко и быстро;

— **«хорошо»** — если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро;

— **«удовлетворительно»** — если прием выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение;

— **«неудовлетворительно»** — если прием не выполнен или грубо искажен.

Проверяющим назначается три предусмотренных программой приема из следующих групп:

— болевые приемы;

— броски;

— приемы обезоруживания;

— специальные приемы.

Оценка слагается из оценок за выполнение отдельных приемов и определяется в соответствии со ст. 309 настоящего Наставления.

В. При проверке по марш-броскам, гребле на морских ялах индивидуальная оценка физической подготовленности военнослужащему выставляется такая же, как и оценка, полученная подразделением (командой).

309. Оценка индивидуальной физической подготовленности военнослужащего слагается из оценок, полученных им за выполнение трех и более упражнений, и определяется:

— **«отлично»** — если более половины оценок «отлично», а остальные — «хорошо»;

— **«хорошо»** — если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные — «удовлетворительно»;

— **«удовлетворительно»** — если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка «неудовлетворительно» при наличии одной и более оценок не ниже «хорошо».

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

310. Проверка методической подготовленности курсантов учебных подразделений и частей, предназначенных для подготовки командиров отделений, расчетов, экипажей, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, сержантов срочной службы и офицеров, проводящих занятия по физической подготовке, включает практические

действия в роли командира отделения, взвода по проведению части урока и два теоретических вопроса.

А. У курсантов учебных подразделений и частей, командиров отделений проверяется:

— знание теоретических основ советской системы физического воспитания и физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах СССР;

— знание предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;

— знание команд и умение их подавать при обучении физическим упражнениям;

— умение обучать предусмотренным программой упражнениям;

— умение провести утреннюю физическую зарядку в подразделении;

— умение проверить и оценить качество выполнения физического упражнения;

— знание норм и требований Военно-спортивного комплекса;

— знание мер предупреждения травматизма и умение их применять при обучении программным упражнениям.

Б. У курсантов и слушателей 3-го и старших курсов, офицеров, проводящих занятия по физической подготовке *, кроме указанного в пункте «А» проверяется:

— знание общих и специальных задач физической подготовки;

— знание названий всех предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;

— знание команд и умение их подавать при проведении занятий по одному из разделов физической подготовки в составе отделения или взвода;

— умение правильно составить план-конспект и провести комплексное занятие или урок по одному из разделов физической подготовки в составе взвода;

— знание организации физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности;

— умение провести инструктаж помощников руководителя занятий;

---

* Кроме слушателей командных академий.

— умение проверить и оценить физическую подготовку отделения, взвода, роты;

— умение организовать и проводить работу по Военно-спортивному комплексу;

— знание правил проведения военно-спортивных состязаний;

— знание требований личной и общественной гигиены.

В. У слушателей командных академий в соответствии с программой проверяется:

— знание теоретических основ советской системы физического воспитания и физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах СССР;

— знание общих и специальных задач физической подготовки, организации физической подготовки в подразделениях и воинской части, норм и требований Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР и правил проведения военно-спортивных состязаний;

— умение проверить и оценить индивидуальную физическую подготовленность военнослужащих, физическую подготовку подразделения, воинской части и соединения.

311. Оценка методической подготовленности слагается из оценок, полученных за ответ на каждый вопрос, и определяется в соответствии со ст. 309. В процессе обучения методическая подготовленность может оцениваться по качеству выполнения отдельных заданий.

В том случае, когда проводится проверка методической подготовленности, общая оценка по физической подготовке военнослужащего слагается из оценки за выполнение практических нормативов и оценки методической подготовленности и определяется:

— **«отлично»** — если получены две оценки «отлично»;

— **«хорошо»** — если получены одна оценка «отлично», а вторая «хорошо», или одна «отлично», а вторая «удовлетворительно», или если обе оценки «хорошо»;

— **«удовлетворительно»** — если получены одна оценка «хорошо», а вторая «удовлетворительно» или обе оценки «удовлетворительно»;

— **«неудовлетворительно»** — если получена одна из оценок «неудовлетворительно».

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ, ВОИНСКОЙ ЧАСТИ, СОЕДИНЕНИЯ И ВОЕННО-УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

312. Оценка физической подготовки отделения, взвода, роты, батальона, полка и им соответствующих подразделений и воинских частей слагается из оценок индивидуальной физической подготовленности военнослужащих и определяется:

— **«отлично»** — если получено 90% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку «отлично»;

— **«хорошо»** — если получено 80% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже «хорошо»;

— **«удовлетворительно»** — если получено 70% положительных оценок.

313. Оценка физической подготовки соединения слагается из оценок, полученных проверенными воинскими частями, и определяется:

— **«отлично»** — если половина и более проверенных полков (отдельных воинских частей) получили оценку «отлично», а остальные — «хорошо»;

— **«хорошо»** — если половина и более проверенных полков (отдельных воинских частей) получили оценку «отлично» и «хорошо», а остальные — «удовлетворительно»;

— **«удовлетворительно»** — если все проверенные полки (отдельные воинские части) получили положительную оценку, при этом более половины из них «удовлетворительно», или если не более чем один полк и одна отдельная воинская часть, или не более двух отдельных воинских частей получили оценку «неудовлетворительно».

314. Оценка физической подготовки военно-учебного заведения (учебного полка) слагается из оценок индивидуальной физической подготовленности проверенных военнослужащих и определяется:

— **«отлично»** — если получено 95% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку «отлично»;

— **«хорошо»** — если получено 90% положительных оце-

нок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже «хорошо»;

— **«удовлетворительно»** — если получено 85% положительных оценок.

315. При проверках (инспектировании) войск количество проверяемых подразделений в воинской части (на корабле), в подразделении — число проверяемого личного состава, а также номера комплексов физических упражнений определяются программой и планом проверки (инспектирования).

ПРОВЕРКА ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

316. При проверке утренней физической зарядки определяется:

— наличие месячного плана проведения зарядки в воинской части (военно-учебном заведении); регулярность проведения и правильность чередования в течение недели различных вариантов зарядки;

— качество проведения утренней физической зарядки; соблюдение методической последовательности выполнения упражнений; качество выполнения упражнений; уровень физической нагрузки;

— соблюдение установленной формы одежды и дисциплины;

— наличие контроля за проведением зарядки со стороны дежурного по воинской части, командиров подразделений и офицеров штабов, начальника (начальника кафедры) физической подготовки и спорта воинской части (военно-учебного заведения);

— подготовленность старшин и сержантов к проведению зарядки, регулярность инструкторско-методических и показных занятий с ними.

317. При проверке учебных занятий по физической подготовке определяется:

— качество планирования физической подготовки в штабе воинской части (учебном отделе военно-учебного заведения), штабах батальонов (дивизионов) и в расписаниях занятий подразделений; соответствие количества часов, отведенных на учебные занятия по физической подготовке, требованиям приказов Министра обороны СССР;

в военно-учебных заведениях качество учебных программ, тематических планов, планирования занятий с офицерами и военнослужащими сверхсрочной службы;

— эффективность методики обучения; уровень физической нагрузки на учебных занятиях; применение мер предупреждения травматизма;

— подготовленность офицеров и сержантов срочной службы к учебным занятиям; наличие и качество конспектов и планов проведения занятий, степень выполнения поставленных в них задач;

— регулярность инструкторско-методических и показных занятий с офицерами и сержантами срочной службы (старшинами), проводящими занятия по физической подготовке;

— наличие контроля за проведением учебных занятий со стороны командиров подразделений и офицеров штабов, начальника (преподавателя) физической подготовки и спорта воинской части (военно-учебного заведения);

— качество учета занятий; наличие оценок за выполнение военнослужащими упражнений и нормативов.

318. При проверке организации физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности определяется:

— отражение в расписаниях занятий (других регламентирующих распорядок дня документах) содержания и порядка выполнения физических упражнений (попутной тренировки) в процессе учебно-боевой деятельности;

— качество организации и проведения физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности;

— наличие контроля за проведением тренировки со стороны командиров и офицеров штаба.

319. При проверке спортивной работы определяется:

— наличие плана спортивной работы, плана работы спортивного комитета;

— работа спортивного комитета: распределение обязанностей между членами комитета, регулярность проведения заседаний и актуальность обсуждаемых вопросов, контроль и оказание помощи подразделениям в проведении спортивно-массовой работы;

— уровень организации и проведения смотра спортивной работы: доведение условий смотра до личного состава, принятие индивидуальных и коллективных социалистических обязательств по спорту, регулярность подведения итогов по ним;

— количество подготовленных значкистов «Воин-спортсмен», спортсменов-разрядников, судей и тренеров по спорту;

— качество проведения учебно-тренировочных занятий по спорту и степень охвата ими личного состава;

— качество работы спортивных организаторов подразделений; регулярность проведения с ними сборов и семинаров;

— уровень спортивных рекордов и достижений;

— участие партийных и комсомольских организаций в проведении спортивной работы; работа клуба по пропаганде физической культуры и спорта: проведение лекций, докладов, бесед на спортивные темы, выпуск радиогазет, стенгазет, посвященных спорту; оборудование спортивных уголков и стендов в подразделениях.

320. При проверке материальной обеспеченности физической подготовки и спорта определяется:

— наличие и состояние спортивных сооружений, мест, участков, маршрутов и дистанций для проведения учебных занятий, утренней физической зарядки, физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности, учебно-тренировочных занятий и состязаний;

— обеспеченность спортивным инвентарем, имуществом, специальной техникой и аппаратурой, состояние их учета, правильность хранения, сбережения и эксплуатации;

— обеспеченность спортивными нагрудными знаками, бланками документов, книгами и бланками учета;

— правильность использования денежных средств, выделяемых на физическую подготовку и спорт;

— состояние наглядной агитации по физической подготовке и спорту.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ И МЕСТ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ по пор.	Наименование спортивных сооружений и мест для физической подготовки	Для отдельных подразделений	Для воинских частей	Для гарнизонов, где расположено три и более воинских частей
1	Спортивный зал или помещение для занятия гимнастикой, рукопашным боем, боксом, борьбой, тяжелой атлетикой и спортивными играми	+		
2	Спортивный зал (размер 30×15 м)		+	
3	Спортивный зал (размер 36×18 м)			+
4	Стадион — основное спортивное ядро (футбольное поле, круговая беговая дорожка и секторы для прыжков и метаний)		+	+
5	Площадка для проведения занятий и состязаний по легкой атлетике	+		
6	Водная станция на естественном водоеме	+	+	+

Продолжение

№ по пор.	Наименование спортивных сооружений и мест для физической подготовки	Для отдельных подразделений	Для воинских частей	Для гарнизонов, где расположено три и более воинских частей
7	Открытый плавательный бассейн с подогревом (размер не менее 25×15 м) . . .		+	+
8	Гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами . . .	+	+	+
9	Полоса препятствий (два направления)	+	+	+
10	Площадки для рукопашного боя, бокса, тяжелой атлетики	+	+	+
11	Площадки для метания гранат на точность и дальность	+	+	+
12	Площадка для игры в волейбол	+	+	+
13	Площадка для игры в баскетбол		+	+
14	Площадка для игры в ручной мяч		+	+
15	Площадка (поле), ограниченная бортиками, для игры в хоккей		+	+
16	Лыжная станция или лыжехранилище	+	+	+
17	Стрелковый тир на 25 или 50 м		+	+
18	Кладовая для хранения спортинвентаря		+	+
19	Спортивное стрельбище . .		+	+
20	Методический класс по физической подготовке и спорту		+	+

Примечания: 1. Дополнительно к указанному оборудуются:

— в авиационных частях — городок со специальной аппаратурой;

— в парашютно-десантных частях — городок со специальной аппаратурой и специальный класс для проведения занятий по рукопашному бою;

— в соединениях кораблей, частях морской пехоты и береговых частях Военно-Морского Флота — шлюпочная база;

— на надводных кораблях 1 и 2 ранга — места для занятий по гимнастике и специальными упражнениями;

— на подводных лодках — спортивные уголки с набором малогабаритного спортивного инвентаря;

— в районах боевых позиций (дежурств) — места для проведения учебных занятий или физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности.

2. Количество спортивных сооружений и мест для проведения физической подготовки в зависимости от их пропускной способности и численности личного состава определяется главнокомандующими видами Вооруженных Сил СССР (начальниками главных и центральных управлений Министерства обороны СССР).

3. В подразделениях, расположенных на значительном удалении от воинской части, строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для проведения физической подготовки осуществляются в соответствии с перечнем, установленным для отдельных подразделений.

4. При отсутствии в воинской части спортивного зала или помещения для занятий, а также зимой по указанию командира в казармах могут устанавливаться спортивные снаряды и оборудоваться спортивные уголки с необходимым инвентарем и имуществом.

5. В военно-учебных заведениях перечень и нормы спортивных сооружений и мест для проведения занятий по физической подготовке определяются в зависимости от численности курсантов (слушателей).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПОРЯДОК И ФОРМЫ УЧЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОИНСКОЙ ЧАСТИ

В соответствии с требованиями к учету физической подготовки, изложенными во второй главе, в воинской части учитываются:

— результаты, выводы и предложения по каждой проверке воинской части и подразделений, проведенной офицерами воинской части и вышестоящими командирами (начальниками),— в ведомостях (формы № 1—4) и других актах и документах, которые хранятся установленным порядком в штабе воинской части;

— результаты практической проверки подразделений по условиям смотра спортивной работы — в протоколах проверки, которые хранятся в делах спортивного комитета воинской части;

— проведение учебных занятий по физической подготовке с офицерами управления воинской части — в журналах учета занятий, которые хранятся в штабе воинской части;

— выполнение всех мероприятий по физической подготовке, предусмотренных планами, отметкой в плане о выполнении или невыполнении тех или иных мероприятий с росписью соответствующих должностных лиц.

В остальных случаях учет физической подготовки в воинской части ведется в специальных журналах или отдельно (формы № 5—14).

Форма № 1

Ведомость

учета результатов проверки _____ **по**
(подразделение, часть)

физической подготовке (комплекс №____) _____
(дата проверки)

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Наименование упражнений								Оценка индивидуальной физической подготовленности
			результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	

Командир подразделения _____
(воинское звание, подпись)

Всего проверено _____чел.

Из них получили оценки:

„отлично“ _____чел._____%

„хорошо“ _____чел._____%

„удовлетворительно“ _____чел._____%

„неудовлетворительно“ _____чел._____%

Положительных оценок _____чел._____%

Общая оценка подразделения_____

Проверяющий _____
(должность, воинское звание, подпись)

Форма № 2

Ведомость

учета результатов проверки _____
(подразделение, курс)

_____
(наименование вуза)

по физической подготовке (комплекс №____) _____
(дата проверки)

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Наименование упражнений								Оценка индивидуальной физической подготовленности	Методическая подготовленность			Оценка методической подготовленности	Общая оценка по физической подготовке
			результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка		оценка за практические действия	теоретические знания			
													оценка	оценка		

Командир подразделения _____
(воинское звание, подпись)

Продолжение

Всего проверено _____ чел.

Из них получили общие оценки по физической подготовке:

„отлично“ _____ чел. _____ %

„хорошо“ _____ чел. _____ %

„удовлетворительно“ _____ чел. _____ %

„неудовлетворительно“ _____ чел. _____ %

Положительных оценок _____ %

Общая оценка подразделения _____

Проверяющий _____
(должность, воинское звание, подпись)

Форма № 3

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки воинской части _____

по физической подготовке (комплекс №___) _____
(дата проверки)

Наименование подразделения	Категория военнослужащих	Количество проверенных	Количество оценок и %				Положительных оценок, %	Общая оценка
			„отлично"	„хорошо"	„удовл."	„неудовл."		
	Офицеры							
	Прапорщики и военнослужащие сверхсрочной службы . . .							
	Сержанты							
	Солдаты							
	Итого . . .							
	Офицеры							
	Прапорщики и военнослужащие сверхсрочной службы . . .							

Продолжение

Наименование подразделения	Категория военнослужащих	Количество проверенных	Количество оценок и %				Положительных оценок, %	Общая оценка
			„отлично"	„хорошо"	„удовл."	„неудовл."		
	Сержанты							
	Солдаты							
	Итого . . .							
Всего за воинскую часть	Офицеры							
	Прапорщики и военнослужащие сверхсрочной службы . . .							
	Сержанты							
	Солдаты							
	Всего . . .							

Примечание. Общие оценки категориям военнослужащих определяются в целях анализа физической подготовки.

Проверяющий _____

(дата проверки) (должность, воинское звание, подпись)

Форма № 4

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки _____

военного училища по физической подготовке (комплекс № ——) _____
(дата проверки)

Категория военнослужащих	Количество проверенных	Количество оценок и %				Положительных оценок, %	Общая оценка
		„отлично"	„хорошо"	„удовл."	„неудовл."		
Курсанты 1-го курса . . .							
Курсанты 2-го курса . . .							
Курсанты 3-го курса . . .							
Курсанты 4-го курса . . .							
Курсанты 5-го курса							
Офицеры проверяемых подразделений (кафедр)							
Итого за военное училище:							
Офицеры							

Продолжение

Категория военнослужащих	Количество проверенных	Количество оценок и %				Положительных оценок, %	Общая оценка
		„отлично"	„хорошо"	„удовл."	„неудовл."		
Прапорщики и военнослужащие сверхсрочной службы . . .							
Курсанты							
Всего . . .							

Проверяющий _____
(должность, воинское звание, подпись)

Форма № 5

Учебно-методические сборы (семинары), теоретические, инструкторско-методические и показные занятия, проведенные в воинской части (вузе) в 19____учебном году

№ по пор.	Наименование сбора (семинара) или тема занятий	Дата проведения	С кем проведено	Руководитель

Форма № 6

Спортивные сооружения и места для проведения физической подготовки, имеющиеся в воинской части (вузе)

№ по пор.	Наименование спортивных сооружений и мест для физподготовки	Количество	Краткая характеристика (размер, пропускная способность, оборудование и т. п.)

Форма № 7

Результаты спортивных и военно-спортивных состязаний на первенство воинской части (вуза), выступлений команд и отдельных спортсменов на состязаниях вне воинской части (вуза) в 19____году

№ по пор.	Наименование состязаний	Дата проведения	Количество участников	Количество военнослужащих, выполнивших разрядные нормы и требования					Команды и участники, занявшие призовые места, и их результаты
				мастера спорта СССР	кандидата в мастера спорта	I разряда	II разряда	III разряда	

Форма № 8

Количество военнослужащих, награжденных знаком „Воин-спортсмен“, спортсменов-разрядников, судей по спорту и тренеров спортивных команд воинской части (вуза) по состоянию на _____ 19____ года

Подразделения		Количество спортсменов-разрядников				военнослужащих, награжденных знаком „Воин-спортсмен“				судей по спорту			Тренеров спортивных команд
		МС, КМС и I разряда	II разряда	III разряда	всего	золотым	I степени	II степени	всего	судей I категории	II и III категорий	всего	
	Имеется												
	Подготовлено в 19____ г.												
	Имеется												
	Подготовлено в 19____ г.												
Всего за воинскую часть...	Имеется												
	Подготовлено в 19____ г.												

Форма № 9

Список
спортсменов I разряда (и выше) и военнослужащих, входящих в сборные команды воинской части (вуза)

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Вид спорта	Спортивный разряд (звание) и дата его присвоения	Подразделение	Примечание

Форма № 10

Список
спортивных организаторов подразделений

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Подразделение	Штатная должность	Примечание

Форма № 11

Список
тренеров спортивных команд воинской части (вуза)

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Подразделение	Вид спорта	Спортивный разряд	Примечание

Форма № 12

Список судей по спорту воинской части (вуза)

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Подразделение	Вид спорта	Судейская категория	Примечание

Форма № 13

Спортивные рекорды и достижения воинской части (вуза)

Вид спорта (дистанция, упражнение)	Воинское звание	Фамилия и инициалы рекордсмена	Результат	Какому спортивному разряду соответствует	Дата установления и масштаб состязаний

Форма № 14

Результаты проверки подразделений по физической подготовке

№ по пор.	Наименование подразделений	Дата проведения	№ комплекса, упражнений	Количество проверенных	Количество оценок				% выполнения	Оценка
					„отлично"	„хорошо"	„удовлетворительно"	„неудовлетворительно"		

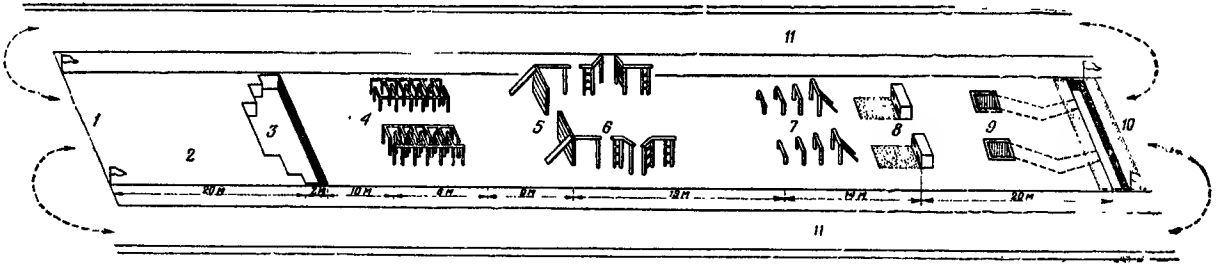


Рис. 101. Единая полоса препятствий:

1 — линия начала полосы; *2* — участок для скоростного бега (длина 20 м); *3* — ров (ширина по верху — 2, 2,5 и 3 м, глубина 1 м); *4* — лабиринт (длина — 6 м, ширина — 2 м и высота — 1,1 м; количество проходов — 10, ширина их — 0,5 м); *5* — забор (высота — 2 м, толщина — 25 см) с наклонной доской (длина — 3,2 м, ширина — 25—30 см); *6* — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок) 0,2×0,2 м: первый длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м); разрывы между отрезками балок — 1 м; в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями; *7* — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней 0,8; 1,2; 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними — 1,2 м, у высокой ступени наклонная лесенка длиной 2,3 м с четырьмя ступенями; *8* — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний размером 1×0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5×0,6 м — на высоте 0,35 м от земли) и с прилегающей к ней площадью 2,6×3 м; *9* — колодец и ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — 1×1 м; в задней стенке колодца щель размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6 м); *10* — траншея глубиной 1,5 м; *11* — беговая дорожка шириной 2 м

1/2-7 Зак. 245

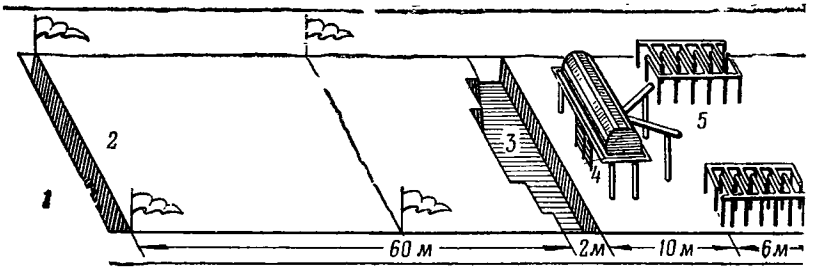
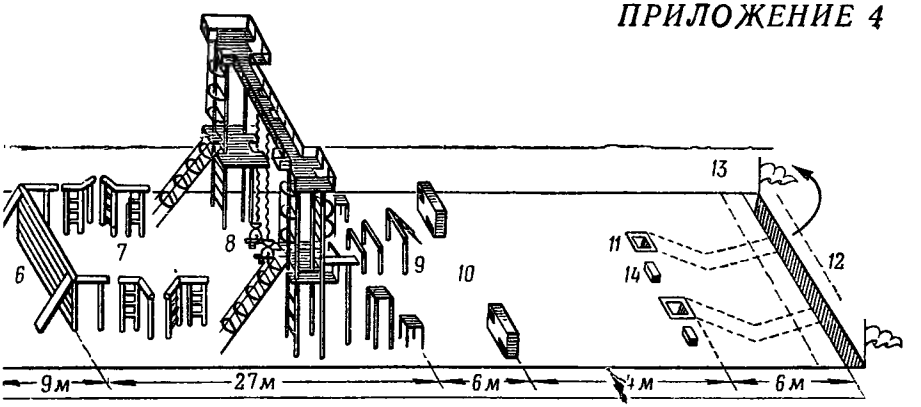


Рис. 102. Полоса препятствий для личного состава воинских ведений Ра

1 — траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 1 м; *2* — участок 2,5 и 3 м, глубина — 1 м); *4* — цилиндр диаметром 1,65 м, длиной 15 см, отстоящий от цилиндра с торцов на 5 см, с боков — на 17 см; вышающейся части цилиндра над мостиком — 1,3 м; по верхней линии длиной 30 см; к средней части мостика со стороны рва прикреп между их боковыми сторонами (брусьями) 40 см; диаметр ступе две балки («усы») длиной 5 м и сечением 15×15 см; концы балок песком; *5* — лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м и высотой 1,1 м 2 м, толщина — 25 см) с наклонной доской (длина — 3,2 м, ширина отрезков (прямоугольных балок 0,2×0,2 м): первый — длиной 2 м, третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м); отрезков балки н в конце препятствия — вертикальные лестницы с состоящий из двух 7-метровых вышек, расположенных одна от мостиком; каждая вышка — на четырех опорных столбах, установлен вышке имеются площадки: нижняя шириной 2 м, длиной 2,2 м с с обеих сторон над лестницами шириной 65 см; на полу площадки высотой: нижняя — 0,8 м, верхняя — 1,1 м с промежуточными страхо вертикальные лестницы; к краю нижней площадки (от внешней сто тельными дугами высотой 70 см, скрепленными между собой; ширина 3—5 см; расстояние между ними — 30 см; к боковым брусьям лестниц, верхней площадки к нижней (до высоты 1,8 м), прикреплены стра ются мостиком шириной 60 см со страховочными перилами высотой расстоянии 2 м от вышек имеются отверстия 30×30 см, в которые под каждым из отверстий мостика на высоте 30 см от земли уста на которые кладутся вещевые мешки с песком массой 15 кг, приро ны вышек на уровне нижних площадок крепятся горизонтальные концы балок крепятся на столбах на расстоянии 3,5 м от вышек; на удалении 1 м от концов балок и на высоте 2 м от земли, вторая — *9* — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней 0,8; 1,2; ступени — наклонная лесенка длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); ложенная в 6 м от площадки высотой 1 м, с двумя проломами размером 0,5×0,6 м,— на высоте 0,35 м от земли); *11* — колодец и ход 1×1 м; в задней стенке колодца — щель размером 1×0,5 м, соединя длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи дорожка шириной 2 м; *14* — ящик массой 26 кг размером 0,40×

ПРИЛОЖЕНИЕ 4



частей, курсантов и слушателей высших военно-учебных заведений ракетных войск:

для скоростного бега длиной 60 м; *3* — ров (ширина по верху — 2; 5 м; на деревянной раме вокруг цилиндра укреплен мостик шириной расстояние от земли до верхней полоски мостика — 2 м, высота воз- цилиндра от краев торцевого среза крепятся рейки высотой 5 см и лены две спаренные вертикальные металлические лесенки шириной ней — 3—5 см; расстояние между ними — 30 см; к раме прикреплены разведены на расстояние 2 м; под концами балок — ямы, заполненные (количество проходов — 10, ширина их — 0,5 м); *6* — забор (высота — 25—30 см); *7* — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), разрывы между отрезками балок — 1 м; в начале второго и третьего тремя ступенями; *8* — металлический специализированный комплекс, другой на расстоянии 5 м (по верху) и соединенных переходным ных в квадрате 1×1 или 1,5×1,5 м; на высоте 3 и 7 м от земли на отверстием над лестницей 65×65 см; верхняя — 1,2×1,2 м с вырезами укреплены рейки высотой 6 см; площадки ограждаются перилами вочными рейками; с лицевой и обратной сторон вышки крепятся роны вышки) крепится наклонная лестница длиной 5 м с ограничи- лестниц между их боковыми брусьями — 50 см; диаметр ступеней — идущих от нижней площадки к верхней (с высоты 1,6 м) и от ховочные ограждения; вышки на уровне верхних площадок соединя- 1,1 м и промежуточной рейкой на высоте 50 см; на мостике на пропускаются веревки, прикрепленные одним концом к полу мостика; навливаются подставки с плоской поверхностью размером 30×30 см, крепленные к концам веревок крючком (карабином); с тыльной сто- балки длиной 4 м с плоской поверхностью шириной 20 см; дальние промежуточные площадки размером 1×1 м устанавливаются: первая — на удалении 1 м от первой площадки и на высоте 1 м от земли; 1,5; 1,8 м; расстояние между ступенями — 1,2 м; у высокой *10* — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м, распо- (нижний, размером 1×0,4 м, расположен на уровне земли, верхний, сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — ющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, по прямой — 6 м); *12* — траншея глубиной 1,5 м; *13* — беговая 0,35×0,15 с двумя ручками для переноски

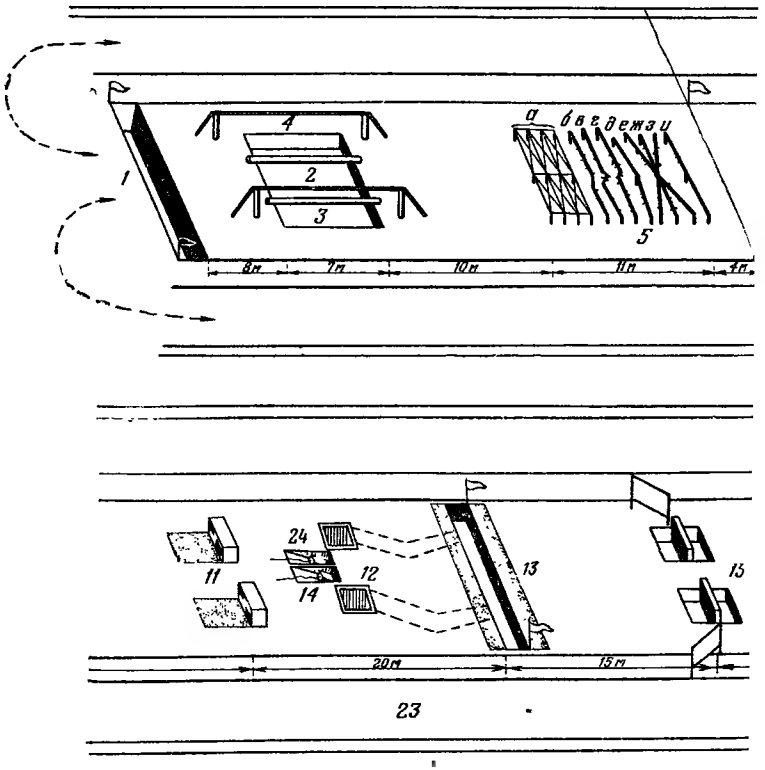
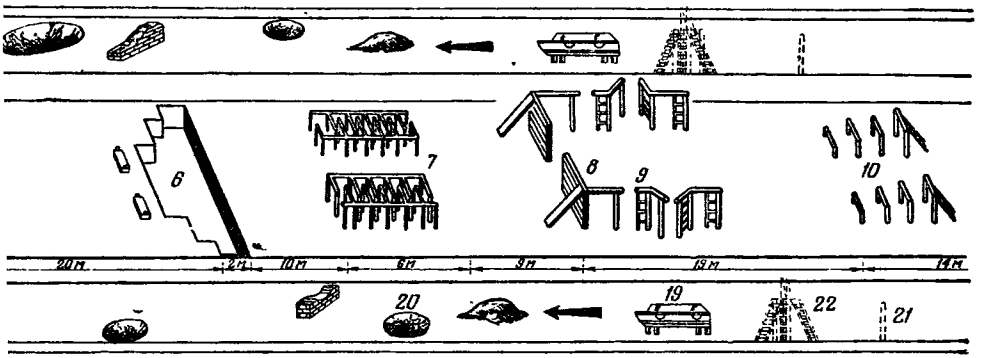
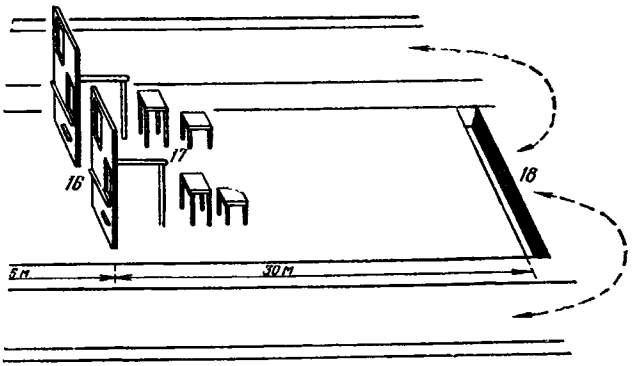


Рис. 103. Полоса препятствий для личного состава мотострел ской пехоты, разведывательных частей, частей химической лищ и высших военных учи

1 — траншея глубиной 1,5 м; *2* — овраг шириной 7 м и глубиной бах с оттяжками (высота столбов — 2 м); *5* — завал длиной 11 м *а* — 0,4 м; *б* — 1 м; *в* — крайних — 0,8 м, средних — 0,4 м; *г* — край *е* — крайних — 0,8 м, средних — 1,2 м; *ж* — 0,4 м; *з* — 1 м: *и* — край ются проволокой вдоль, поперек и по диагонали, а остальные верху — 2; 2,5 и 3 м, глубина — 1 м); *7* — лабиринт (длина — 6 м, ширина их — 0,5 м); *8* — забор (высота — 2 м, толщина — 25—30 см); *9* — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), разрывы между отрезками балок — 1 м; в начале второго и третьего тремя ступенями; *10* — разрушенная лестница шириной 2 м (высота у высокой ступени — наклонная лесенка длиной 2,3 м с четырьмя 3,4 м с двумя проломами (нижний, размером 1×0,4 м, расположен от земли) и прилегающей к ней площадью 2,6×3 м; *12* — колодец верху — 1×1 м; в задней стенке колодца — щель размером 1×0,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи

ПРИЛОЖЕНИЕ 5





ковых частей (кроме танковых подразделений), частей морзащиты, курсантов высших общевойсковых командных училищ химической защиты:

1,5 м; *3* — бревно длиной 8 м и толщиной 0,3 м; *4* — канат на столи шириной 4,5 м (расстояние между кольями — 1 м, высота кольев: них — 1,2 м, средних — 0,8 м; *д* — крайних — 0,4 м, средних — 0,6 м; них — 0,8 м, средних — 0,6 м; первые четыре группы кольев сплетасоединяются жердями толщиной 12—15 см); *6* — ров (ширина по ширина — 2 м и высота — 1,1 м; количество проходов — 10, 25 см) с наклонной доской (длина — 3,2 м, ширина — отрезков (прямоугольных балок 0,2×0,2 м): первый — длиной 2 м, третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м); отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с ступеней — 0,8; 1,2; 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними — 1,2 м; ступенями); *11* — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной на уровне земли, верхний, размером 0,5×0,6 м,— на высоте 0,35 м и ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, по прямой — 6 м); *13* — траншея глубиной 1,5 м; *14* — «карман» с

грузом (глубина у задней стенки — 1,5 м, ширина — 1,5 м, длина шириной 2 м и глубиной 0,8 м; высота палисадника от дна канавы — окон 1,0×1,5 м; нижнее окно — на высоте 2,2 м, верхнее — на высоте конника нижнего окна укреплен карниз, выступающий на 5 см; под при влезании); *17* — балка длиной 4 м с плоской поверхностью опорному столбу) на высоте 3 м от земли, две площадки для спры от земли и на расстоянии 1 м от конца балки, вторая — на высоте глубиной 1,5 м и шириной 1 м; *19* — макет БТР длиной 4 м, на высоте 1,3 м от земли; высота бортов от продольного бруса — размером по верху 2,8×1,2 м; опорный брус (ступицы колес) — на бортах — на высоте 1,5 м от земли; устанавливается на дорожке 40 м для отработки действий по внезапному сигналу, на котором глубиной 0,8 м и диаметром 1,2 м, стенка высотой 0,8 м, длиной высотой 1,3 м (устанавливается в 100 м от первой траншеи); 1×1 м на четырех опорах высотой 2,5 м с двумя наклонными и наклонных — 3 м, вертикального — 2,5 м; расстояние между ступенями устанавливается в 5 м от виражного столба); *23* — беговая дорожка с лямкой для вытас

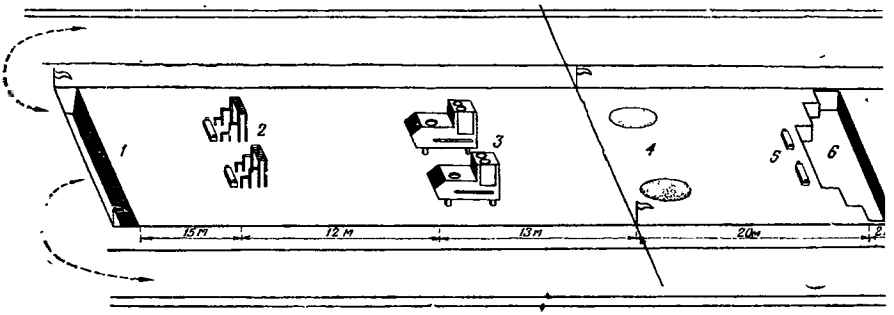
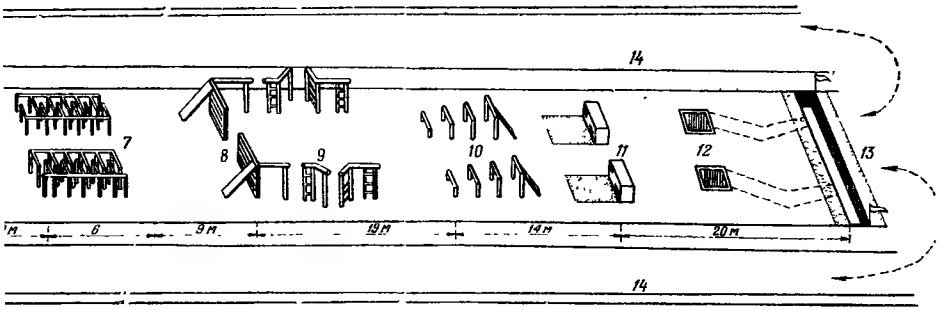


Рис. 104. Полоса препятствий для личного состава танковых мобильных и инженерных частей, курсантов высших танко

1 — траншея глубиной 1,5 м; *2* — горка с грузом (высота полок — 0,6; 40 кг, размером 1,1×0,4×0,2 м) с двумя ручками для переноски; носовой части — 1,4 м; угол наклона передней плоскости — 45°; водителя, командира и заряжающего — 0,5 м; размер запасного днища имеются упоры для ног, необходимые при выскакивании н дверью на высоте 0,6 м от земли — брусок для опоры ногой); 40 кг; *6* — ров шириной по верху 2; 2,5 и 3 м, глубиной 1 м; *7* — проходов — 10, ширина их — 0,5 м); *8* — забор (высота — 2 м, толщи *9* — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м); третий — между отрезками балок — 1 м; в начале второго и третьего отрезков ступенями; *10* — разрушенная лестница шириной 2 м (высота высокой ступени — наклонная лесенка длиной 2,3 м с четырьмя 0,4 м с двумя проломами (нижний, размером 1×0,4 м, расположен от земли); *12* — колодец и ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, щель размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом от колодца до траншеи по прямой — 6 м); *13* — траншея глубиной

днища — 3 м); *15* — палисадник, установленный посредине канавы 1,6 м; *16* — фасад дома с окнами (ширина фасада — 3 м; размер 3,5 м от земли; ширина подоконников — 10—15 см; на уровне подонижним окном на высоте 0,8 м от земли — выступ для опоры ногой шириной 20 см, прикрепленная к фасаду (с тыльной стороны к гивания размером 1×1 м, установленные: первая — на высоте 2 м 1 м от земли и на расстоянии 1 м от первой; *18* — финишная траншея шириной 2 м, высотой 2,1 м с продольным брусом шириной 15 см 0,8 м; борта наклонены внутрь макета, образуя прямоугольник высоте 0,75 м от земли; подножки — на высоте 1 м, скобы на полосы на расстоянии 80 м от первой траншеи; *20* — участок длиной размещены: насыпь длиной 2 м и высотой 0,8 м, две воронки 1,5 м и толщиной 0,4 м; *21* — виражный столб для морской пехоты *22* — трапное устройство для морской пехоты (площадка размером одним вертикальным трапами, ширина трапов — 90 см, длина: трапов — 0,4 м; высота верхних поручней на площадке — 1,15 м; шириной 2 м; *24* — груз — ящик массой 40 кг размером 1,1×0,4×0,2 м кивания из «кармана»

ПРИЛОЖЕНИЕ 6



частей, танковых подразделений мотострелковых частей, автовых, автомобильных и военно-инженерных командных училищ:

1,25 и 1,65 м; длина — 0,6 м; ширина горки — 0,7 м; ящик массой *3* — макет танка длиной 3 м и шириной 2 м (высота башни — 2,2 м, днище — на высоте 0,4 м от земли; диаметр люков механика-люка — 0,4×0,5 м; в задней половине макета на высоте 0,6 м от метании гранат, посредине башни — дверь размером 1×0,5 м; под *4* — круги диаметром 2 м для метания гранат; *5* — ящики массой лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м и высотой 1,1 м (количество на — 25 см) с наклонной доской (длина — 3,2 м, ширина — 25—30 см); (прямоугольных балок 0,2×0,2 м): первый — длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м); разрывы балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступени — 0,8; 1,2; 1,5 и 1,8 м; расстояние между ними — 1,2 м; у ступенями); *11* — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной на уровне земли, верхний, размером 0,5×0,6 м,— на высоте 0,35 м площадь сечения по верху — 1×1 м; в задней стенке колодца — сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние 1,5 м; *14* — беговая дорожка шириной 2 м

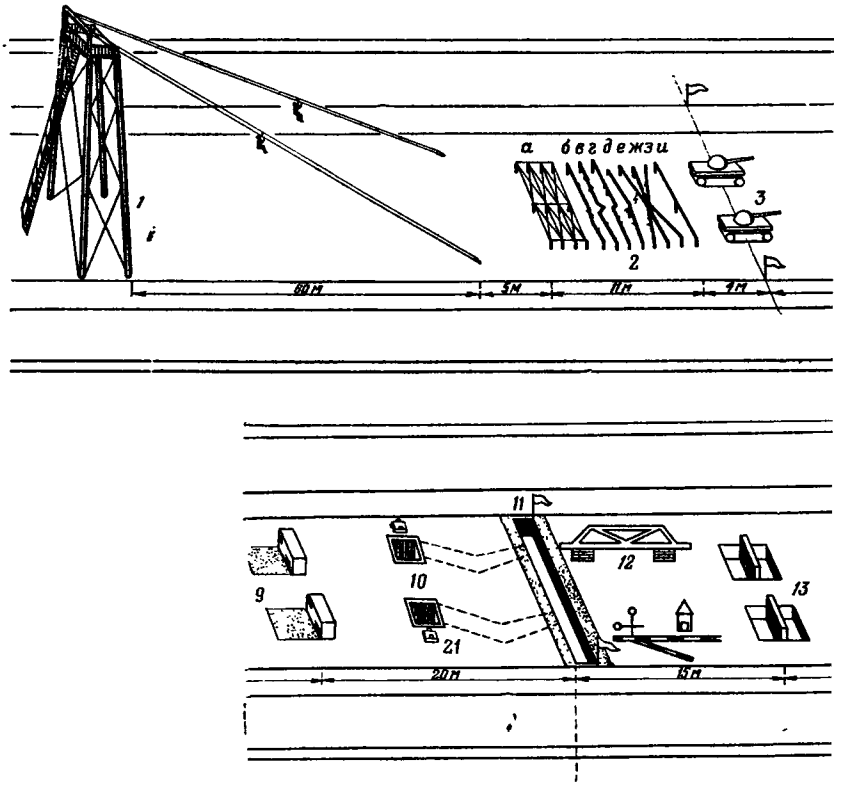
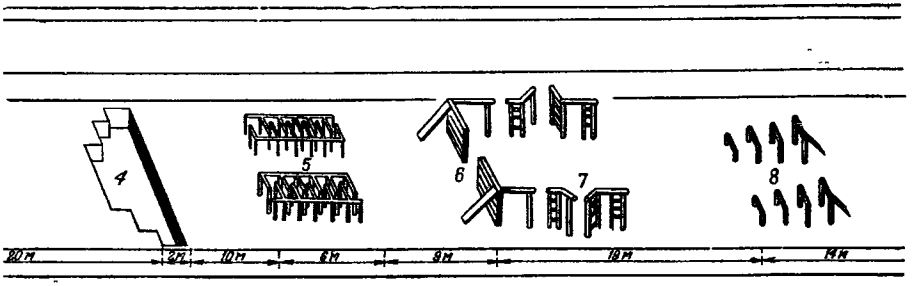
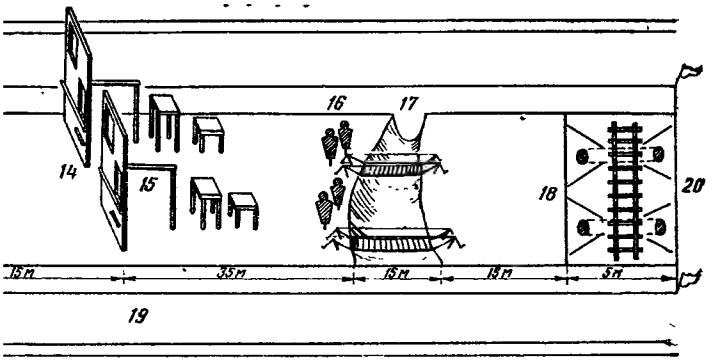


Рис. 105. Полоса препятствий для личного состава десанти командного

1 — типовая тросовая горка (высота — 10—15 м); *2* — завал (длина — ев: *а* — 0,4 м; *б* — 1 м; *в* — крайних — 0,8 м, средних — 0,4 м; *г* — край *е* — крайних — 0,8 м, средних — 1,2 м; *ж* — 0,4 м; *з* — 1 м; *и* — край ются проволокой вдоль, поперек и по диагонали, а остальные на расстоянии 20 м от рва; *4* — ров (ширина по верху — 2; 2,5 и 3 м, 1,1 м), количество проходов — 10, ширина их — 0,5 м; *6* — забор ширина — 25—30 см); *7* — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м); разрывы между отрезками балок — 1 м; в начале второго и лестницы с тремя ступенями; *8* — разрушенная лестница шириной ними — 1,2 м; у высокой ступени — наклонная лесенка длиной 2,3 м 2,6 и толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний, размером на высоте 0,35 м от земли); *10* — колодец и ход сообщения задней стенке колодца — щель размером 1×0,5 м, соединяющая с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6 м);

ПРИЛОЖЕНИЕ 7





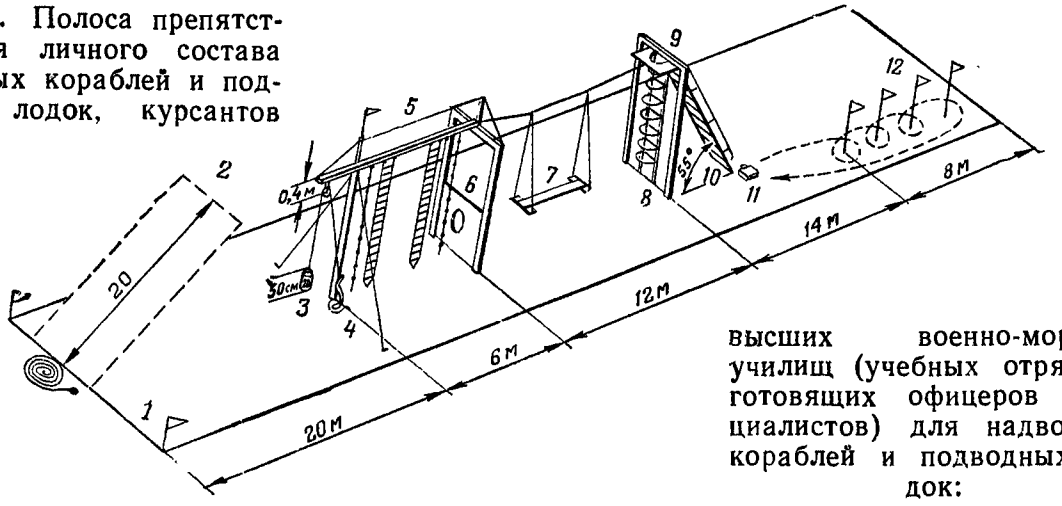
руемых частей и курсантов Высшего воздушно-десантного училища:

11 м, ширина — 4,5 м, расстояние между кольями — 1 м, высота кольев — 1,2 м, средних — 0,8 м; *д* — крайних — 0,4 м, средних — 0,6 м; них — 0,8 м, средних — 0,6 м; первые четыре группы кольев оплета- соединяются жердями толщиной 12—15 см); *3* — макет боевой машины глубина — 1 м); *5* — лабиринт (длина — 6 м, ширина — 2 м, высота — (высота — 2 м, толщина — 25 см) с наклонной доской (длина — 3,2 м, из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2×0,2 м): первый — длиной 1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные 2 м (высота ступеней — 0,8; 1,2; 1,5 и 1,8 м, расстояние между с четырьмя ступенями); *9* — кирпичная стенка высотой 1,1 м, шириной 1×0,4 м, расположен на уровне земли, верхний, размером 0,5×0,6 м, (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — 1×1 м; в колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м *11* — траншея глубиной 1,5 м, шириной по верху 1 м; *12* — макет моста

и железнодорожного полотна; *13* — палисадник, установленный посредине канавы шириной 2 м и глубиной 0,8 м; высота палисадника от дна канавы — 1,6 м; *14* — фасад дома с окнами (ширина фасада — 3 м, размер окон — 1×1,5 м; нижнее окно — на высоте 2,2 м, верхнее — на высоте 3,5 м от земли; ширина подоконников — 10—15 см; на уровне подоконника нижнего этажа укреплен карниз, выступающий на 5 см; под нижним окном на высоте 0,8 м от земли — выступ для опоры ногой при влезании); *15* — балка длиной 4 м с плоской поверхностью шириной 20 см, прикрепленная к фасаду (с тыльной стороны — к опорному столбу) на высоте 3 м от земли, две площадки для спрыгивания размером 1×1 м, установленные: первая — на высоте 2 м от земли и на расстоянии 1 м от конца балки, вторая — на высоте 1 м от земли и на расстоянии 1 м от первой, *16* — чучела для удара ножом (на расстоянии 3—5 м от рва); *17* — ров шириной 15 м и глубиной 1,5 м; через ров на столбах высотой 2 м натянуты канаты для лазанья и перекинуты качающиеся на тросах трапы шириной 0,9 м; на тросах укреплены ступени размером 0,9×0,1×0,05 м, расстояние между ними — 0,5—0,6 м; *18* — бетонная труба под насыпью (длина трубы — 5 м, диаметр — 0,6—0,8 м); *19* — беговая дорожка шириной 2 м; *20* — линия финиша; *21* — ящик массой 26 кг, размером 0,40×0,35×0,15 м с двумя ручками для переноски

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Рис. 106. Полоса препятствий для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов



высших военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок:

1 — линия начала полосы; *2* — коридор шириной 5 м, длиной 20 м для метания бросательного конца (линь длиной 25—35 м, окружностью 20—30 мм; легкость массой не менее 300 г); *3* — груз 20 кг, подвешенный через блок на 5—6-мм тросе, трос закреплен на утке (высота груза — не более 50 см); *4* — утка приварена к вертикальной стойке, середина находится в 50 см от земли; *5* — выстрел — горизонтальный брус длиной 6 м, шириной верхней площадки 20 см, укреплен на высоте 4 м, с леером, двумя штормтрапами и двумя шкентелями с мусингами; шкентели подвешены в 75 см от вертикального столба и переборки с «горловиной», штормтрапы подвешены в 60 см от шкентелей (нижняя балясина — в 60 см от земли); *6* — переборка высотой не менее 1,5 м с «горловиной» (овальное отверстие размером 0,8×0,6 м на высоте 0,35 м от земли); *7* — качающаяся доска шириной 25 см, длиной 6 м, подвешенная на тросах к жесткой балке на высоте 60 см от земли (длина поперечин для крепления тросов — 1,1 м); *8* — вертикальный трап (высота 4 м) с ограничителями, обозначающими шахту диаметром 0,65 м (первый ограничитель крепится в 1 м от земли); *9* — откидная крышка люка; *10* — наклонный трап под углом 55° с поручнями на ширине 60—70 см (расстояние между ступенями — 30—40 см); *11* — груз массой 24 кг; *12* — четыре стойки (высота — 150 см), расстояние от вертикального трапа до первой стойки — 14 м, между стойками — 1,6 м

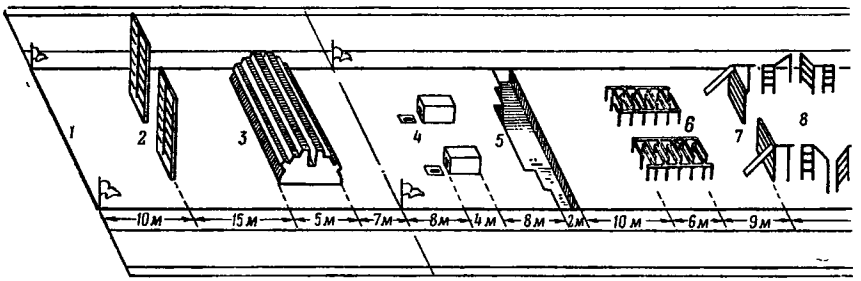
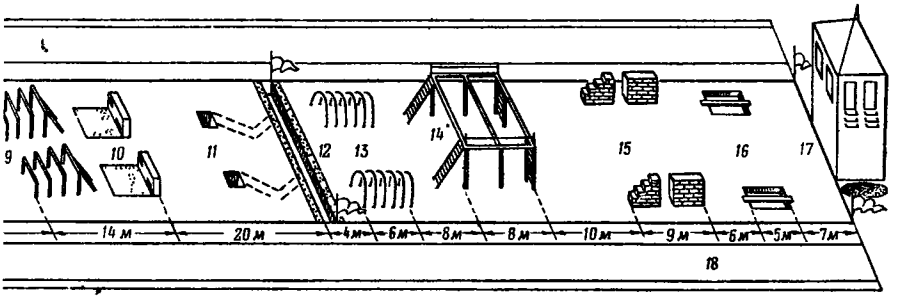


Рис. 107. Полоса препятствий для личного состава частей

1 — линия начала полосы; *2* — стенка (высота — 5 м, ширина — 1,5 м, от земли по ширине стенки укреплен выступ 4—5 см для опоры ног скобы длиной до 40 см с расстоянием между ними 50 см для спуска ширина — до 7 м), верхняя часть завала имеет горизонтальную (глубина — 0,6 м, ширина — 1 м), передний и задний склоны завала земли, битого кирпича и бревен; *4* — убежище (длина — 4 м, ширина — проемы размером 0,7×0,7 м на высоте 10—15 см от земли; в местах с в уровень с землей; справа перед входом в убежище на расстоянии ОП-5, высота настила над землей — 20 см; корпус огнетушителя верху — 2; 2,5 и 3 м, глубина — 1 м); *6* — лабиринт (длина — 6 м, 0,5 м); *7* — забор (высота — 2 м, толщина — 25 см) с наклонной доской 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2×0,2 м): начала до изгиба — 1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — лестница шириной 2 м (высота ступеней — 0,8; 1,2; 1,5 и 1,8 м, лесенка длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); *10* — стенка высотой отверстие, размером 1×0,4 м, расположено на уровне земли, верхнее, ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — щая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, по прямой — 6 м); *12* — траншея (глубина — 1,5 м); *13* — туннель ев, расстояние между дугами — 50 см, диаметр прута — 2—3 см); длина — 8 м, ширина — 5 м, между наклонными и вертикальными на высоте 1,2 м от балки натянут трос для опоры при движении по толщина — 0,4 м) с разрывом в 1 м, передняя часть стены имеет (ширина — 20 см, длина — 5,5 м), проложенная через траншею каркасно-обшивной конструкции (ширина — 4 м, на фасадной и этаже размером 1×1,5 м; расстояние от окна до края стены — 0,7 м; подоконника от уровня пола — 0,8 м; высота подоконника от на 3 см; на стенах башни, кроме оконных проемов, никаких лестничная площадка шириной не менее 1,5 м; к подоконнику кре лестницы не закреплен; ширина лестницы — 30 см, длина — 3,2 м; высотой 6,8 см и шириной 3 см ниже уровня третьей ступеньки таллические скобы длиной до 40 см, верхняя скоба на уровне подокон роется яма, которая наполняется опилками, стружками или песком);

ПРИЛОЖЕНИЕ 9



Гражданской обороны СССР:

к верхней балке прикреплен канат толщиной 5 см, на высоте 4 м при перелезании через стенку, на задней стороне стенки крепятся на землю); *3* — завал (высота — 3 м, длина — по основанию — 5 м и поверхность шириной 2 м, по середине которой проходит углубление имеют по 3—4 уступа, завал сооружается из обломков железобетона, 2 м, высота —1,8 м); в передней и задней стенках убежища имеются высоким уровнем грунтовых вод пол убежища разрешается оборудовать 1 м имеется настил размером 0,6×1,0 м, для укладки огнетушителя наполняется песком (до общей массы 30 кг); *5* — ров (ширина по ширина — 2 м, высота — 1,1 м; количество проходов — 10, ширина их — (длиа — 3,2 м, ширина — 25—30 см); *8* — разрушенный мост высотой первый — длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м); разрывы между отрезками балок — 1 м, вертикальные лестницы с тремя ступенями; *9* — разрушенная расстояние между ступенями — 1,2 м, у высокой ступени — наклонная 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя отверстиями (нижнее размером 0,5×0,6 м, — на высоте — 0,35 м от земли); *11* — колодец и 1×1 м, в задней стене колодца — щель размером 1×0,5 м, соединяю- длиной 8 м, с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи (длина — 6 м, ширина — 2 м, высота — 2 м, из металлических прутьев *14* — городок с наклонными и вертикальными лестницами (высота — 4 м, лестницами укреплена горизонтальная балка шириной 25—30 см; балке); *15* — стена разрушенного здания (высота — 2,5 м, длина — 9 м, 4 уступа по 0,6 м; *16* — горизонтальная балка из железобетона (длина — 5 м, ширина — 4 м, глубина — 1 м); *17* — учебная башня боковых стенах башни делается по два оконных проема на втором ширина простенка — 0,6 м; ширина подоконника — 30 см; высота поверхности земли — 4,2 м; подоконник выступает за плоскость стены отверстий и выступов не должно быть; на втором этаже башни — пится верхний конец штурмовой пожарной лестницы, нижний конец для защиты рук от возможных травм разрешается набивать брусок штурмовой лестницы; на боковой стенке башни укрепляются три меника; расстояние между скобами 0,5 м; под окном боковой стены *18* — беговая дорожка (ширина — 2 м)

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ И КУПАНИЯ НА ВОДНОЙ СТАНЦИИ

Для обеспечения порядка на водной станции, предупреждения травматических повреждений и несчастных случаев во время занятий руководствоваться следующими документами:

Инструкция дежурному по водной станции

Дежурным по водной станции назначается офицер. Он подчиняется дежурному по воинской части и отвечает за поддержание порядка на водной станции, соблюдение мер безопасности и несение службы дежурной командой пловцов. Ему подчиняется весь личный состав подразделений, находящийся на водной станции.

Перед заступлением на дежурство новый дежурный знакомится с правилами пользования водной станцией, обязанностями руководителя занятий и расписанием занятий на водной станции, проверяет и принимает водную станцию, ее оборудование и инвентарь.

Дежурный по водной станции обязан:

1. Допускать личный состав подразделений к занятиям только после обследования дна, проверки плотов водной станции, уточнения глубины водоема у стартовых тумбочек (стартового плота) и под вышкой.

2. Обеспечивать спасательную службу в районе границ водной станции, инструктировать и руководить действиями спасательной команды, не разрешать занимающимся заплывать за границу водной станции, проверять наличие и исправность средств оказания первой медицинской помощи, подготавливать на плотах, берегу и в дежурной лодке спасательные средства (спасательные круги, пояса, жилеты, нагрудники, поплавки из вещевых мешков и др.); оказывать первую помощь пострадавшим, а в случае необходимости вызвать врача из воинской части или «скорую помощь».

3. Пропускать на водную станцию личный состав подразделений в соответствии с расписанием занятий. Указывать им места для раздевания и проведения занятий на берегу и в воде.

4. Следить за выполнением военнослужащими правил пользования водной станцией, ее оборудованием и инвента-

рем, за соблюдением чистоты и порядка на территории водной станции.

5. Не разрешать загорать в местах проведения занятий, на плотах водной станции, на вышке и на лодках; прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий.

6. Не допускать посторонних лиц на водную станцию.

7. Следить за соблюдением противопожарных мероприятий.

8. О всех происшествиях немедленно сообщать дежурному по воинской части.

Правила пользования водной станцией

1. Водная станция в летнее время работает ежедневно (конкретно время работы ее определяется командиром воинской части).

2. Личный состав подразделения, прибывшего на занятие, раздевается в отведенном для него месте.

3. Руководители занятий несут ответственность за сохранность инвентаря и оборудования, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции.

4. На каждой дорожке водной станции разрешается одновременно плавать не более шести человекам.

5. После занятий инвентарь водной станции убирается в места его хранения.

6. На водной станции запрещается:

— плавать и купаться без руководителя (инструктора, тренера);

— входить в воду и выходить из воды без разрешения руководителя;

— заплывать за границы (ограничительные знаки) водной станции;

— прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий;

— виснуть на дорожках водной станции;

— мыться с мылом и стирать белье в районе водной станции;

— находиться в неустановленной форме одежды на плотах водной станции и на вышке;

— загорать на плотах водной станции, вышке и площадках на берегу, предусмотренных для проведения занятий;

— курить на территории водной станции.

Обязанности руководителя (спортивного организатора, тренера) занятий по плаванию

Руководитель занятий по плаванию подчиняется дежурному по водной станции и несет личную ответственность за организацию занятий, обеспечение мер безопасности, за целость и сохранность используемых при проведении занятий оборудования и инвентаря.

Перед проведением занятия руководитель знакомится с правилами пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем. Он отмечает в журнале по водной станции количество людей, прибывших на занятия, осматривает места занятий, наличие и расположение спасательных средств, выделяет в помощь дежурному по водной станции дежурную команду пловцов (до четырех человек) из наиболее подготовленных в плавании военнослужащих.

Руководитель занятия по плаванию обязан:

1. Знать организацию, методику проведения занятий по плаванию в строгом соответствии с требованиями НФП.

2. Организованно, строем приводить подразделение на водную станцию и уводить его, докладывая об этом дежурному по водной станции.

3. Проверять наличие военнослужащих до входа в воду, во время плавания и непосредственно после выхода их из воды.

4. Лично проводить занятия с не умеющими плавать; тщательно инструктировать командиров отделений, назначенных для проведения занятий с умеющими плавать.

5. При отсутствии мелкого места обучение не умеющих плавать осуществлять с использованием поддерживающих средств, обращая при этом особое внимание на надежность закрепления поддерживающих предметов на теле занимающихся.

6. Распределять военнослужащих по дорожкам водной станции. На каждой дорожке назначать старшего для непрерывного наблюдения.

7. После окончания занятия убедиться, что все военнослужащие вышли из воды, после этого проверить помещение (место), где раздевался личный состав занимающегося подразделения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

ОПИСАНИЕ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для проведения занятий по физической подготовке устанавливается следующая форма одежды:

форма № 1 — спортивная (в плавках, трусах, майке, тренировочном костюме, тапочках или ботинках); на чистой травяной, песчаной или деревянной площадке разрешается заниматься без обуви;

форма № 2 — в брюках навыпуск или в сапоги, без головного убора, с обнаженным торсом (в майке, тельняшке) — при повседневной, полевой или рабочей форме одежды;

форма № 3 — для солдат (матросов), сержантов (старшин) срочной службы и курсантов военных училищ — повседневная или рабочая, без поясного ремня и головного убора, воротник расстегнут;

— для военнослужащих сверхсрочной службы, прапорщиков (мичманов) и офицеров — в повседневной форме одежды с брюками навыпуск или в сапоги, в рубашке с погонами, без головного убора и галстука, воротник расстегнут;

форма № 4 — для солдат (матросов) срочной службы, сержантов (старшин) и курсантов военных училищ — полевая или рабочая, поясной ремень ослаблен, воротник расстегнут, без шинели и куртки;

— для прапорщиков (мичманов), военнослужащих сверхсрочной службы и офицеров — полевая (для Военно-Морского Флота — повседневная), поясной ремень ослаблен, воротник расстегнут, без шинели и куртки.

Форма одежды устанавливается:

— на утреннюю физическую зарядку — командиром воинской части, а в его отсутствие — дежурным по воинской части — № 1, 2, 3 и 4;

— на учебные занятия — командирами подразделений: по гимнастике — № 1, 2 и 3, на занятия в спортивных залах вместо сапог и ботинок разрешается надевать тапочки; по преодолению препятствий — № 4; по рукопашному бою — № 3 и 4 (при форме одежды № 4 разрешается снимать головной убор); занятия на ковре проводить в тапочках; по лыжной подготовке, ускоренному передвижению и

легкой атлетике — № 1 и 4 (при форме одежды № 4 разрешается надевать шинели, куртки и перчатки, а вместо сапог и ботинок — лыжные ботинки и гетры); по плаванию — № 1 и 4; по гребле — № 2, 3 и 4; по спортивным играм — № 1, 2 и 3;

— на проверку — лицом, организующим проверку, — № 1, 2, 3 и 4;

— при проведении спортивных состязаний — командиром воинской части или главным судьей состязаний — № 1, 2, 3 и 4 в зависимости от вида спорта и действующих правил состязаний.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ НА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКЕ

В целях закаливания и предупреждения переохлаждения личного состава форма одежды для утренней физической зарядки устанавливается в зависимости от температуры воздуха и силы ветра.

Температура воздуха, °С	Форма одежды	
	в тихую погоду при небольшом ветре	при ветре более 5 м/с
Выше +10	№ 1 или 2	№ 2
От +5 до +10	№ 2	№ 2 или 3
От +5 до —5	№ 3	№ 3 или 4
От —5 до —20	№ 4 в перчатках	№ 4 в перчатках, шинелях или куртках
От —20 и ниже	№ 4 в перчатках, шинелях или куртках	№ 4 в перчатках, шинелях или куртках; при сильном ветре — шапка с опущенными и завязанными тесьмой наушниками

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИ

а) Для военнослужащих срочной службы, курсантов воен

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единицы измерения	Категории военнослу		
				военнослужащие срочной службы, курсанты 1-го курса вузов и офицеры I возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„уд."
Комплекс вольных упражнений № 1	1	1*, 2, 3	Балл	Выполнение оцени		
Комплекс вольных упражнений № 2	2	1*, 2, 3	„			То
Комплекс вольных упражнений № 3	3	1*, 2, 3	„			„
Подтягивание на перекладине . . .	5	1*, 2, 3	Кол-во раз	12	10	6
Подъем переворотом на перекладине	6	1*, 2, 3	То же	6	5	3
Подъем силой на перекладине . .	7	1*, 2, 3	„	4	3	2
Подъем завесом вне на перекладине	8, 8а	1*, 2, 3	Балл	Выполнение оцени		
Оборот назад на перекладине . .	9	1*, 2, 3	„			То
Подъем верхом на перекладине . .	10	1*, 2, 3	„			„
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях . . .	11	1*, 2, 3	Кол-во раз	12	10	7
Угол в упоре на брусьях . . .	12	1*, 2, 3	с			
Соскок боком на брусьях . . .	13	1*, 2, 3	Балл	Выполнение оцени		

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

ЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

но-учебных заведений и офицеров I возрастной группы

жащих и нормативные требования			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
курсанты 2-го и старших курсов вузов				
„отл."	„хор."	„уд."		
вается согласно ст. 308 НФП-78				
же				
13	11	7	—	1
8	6	4	—	1
5	4	3	—	1
вается согласно ст. 308 НФП-78				
же				
13	11	8	–	1
14	12	10	–	1
вается согласно ст. 308 НФП-78				

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единицы измерения	Категории военнослу		
				военнослужащие срочной службы, курсанты 1-го курса вузов и офицеры I возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„уд."
Подъем разгибом на брусьях . . .	14	1*,2,3	Балл	Выполнение		
Подъем махом вперед на брусьях	15	1*,2,3	„			
Прыжок ноги врозь через козла . .	16	1*,2,3	„			
Прыжок согнув ноги через козла (коня) в ширину . .	17	1*,2,3	„			
Прыжок ноги врозь через коня в длину	18	1*,2,3	„			
Прыжки через козла на быстроту . .	19	1*,2,3	с	12	14	17
Лазанье по канату на быстроту . .	20	1*,2,3	с	9	11	16
Поднимание гири (24 кг) . . .	21	1*,2,3	Кол-во раз	28	24	18
Акробатическое упражнение № 1 . .	22	1*,2,3	Балл	Выполнение		
Акробатическое упражнение № 2. .	23	1*,2,3	„			То
Сальто вперед с трамплина . . .	24	1*,2,3	„			
Комплексное упражнение № 1 . .	25	1*,2,3	Кол-во раз	105	95	85
Комплексное упражнение № 2 . .	26	1*,2,3	с	22.0	24.0	26.0
Обороты на лопинге без поворотов . .	27	1*,2,3	с	17	18	20

Продолжение

жащих и нормативные требования			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
курсанты 2-го и старших курсов вузов				
„отл."	„хор."	„уд."		
оценивается согласно ст. 308 НФП-78				
То же				
»				
»				
»				
10	12	15	—	—
8	10	15	—	1
30	26	20	—	—
оценивается согласно ст. 308 НФП-78				
же				
»				
115	105	90	—	—
20.0	22.0	24.0	—	—
16	17	19	—	—

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единицы измерения	Категории военнослужащих		
				военнослужащие срочной службы, курсанты 1-го курса вузов и офицеры I возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„уд."
Обороты на лопинге с поворотами	28	1*, 2, 3	с	20	22	25
Сальто вперед и назад на батуте	29	1	Балл	Выполнени		
Обороты на стационарном гимнастическом колесе	30	1*, 2, 3	с	13	14	16
Обороты на подвижном гимнастическом колесе	31	1*, 2, 3	Балл	В	Б	А
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	32	4	мин, с	1.35	1.45	2.(
Специальное контрольное упражнение для личного состава частей, курсантов высших военно-учебных заведений Ракетных войск	33	4	То же	1.55	2.05	2.:
Специальное контрольное упражнение для личного состава мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), разве-						

Продолжение

жащих и нормативные требования			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
курсанты 2-го и старших курсов вузов				
„отл."	„хор."	„уд."		
19	21	24	—	—
оценивается согласно ст. 308 НФП-78				
12	13	15	—	—
Г	В	Б	—	—
1.30	1.40	1.55	0.10	—
1.50	2.00	2.15	0.10	—

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единицы измерения	Категории военнослу		
				военнослужащие срочной службы, курсанты 1-го курса вузов и офицеры I возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„уд."
дывательных частей, частей химической защиты, курсантов высших общевойсковых командных училищ и высших военных училищ химической защиты . . .	34	4	мин, с	2.45	2.55	3.10
Специальное контрольное упражнение для личного состава танковых частей, танковых подразделений мотострелковых частей, автомобильных и инженерных частей, курсантов высших танковых, автомобильных и военно-инженерных командных училищ	35	4	То же	2.05	2.15	2.30
Специальное контрольное упражнение для личного состава ракетных, артиллерийских, зенитных ракетных,						

Продолжение

жащих и нормативные требования			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
курсанты 2-го и старших курсов вузов				
„отл.“	„хор.“	„уд.“		
2.40	2.50	3.05	0.15	—
2.00	2.10	2.25	0.15	—

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единицы измерения	Категории военнослу		
				военнослужащие срочной службы, курсанты 1-го курса вузов и офицеры I возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„уд."
зенитных артиллерийских частей, курсантов высших артиллерийских и зенитных ракетных училищ Сухопутных войск . . .	36	4	мин, с	2.55	3.05	3.20
Специальное контрольное упражнение для личного состава десантируемых частей и курсантов Высшего воздушно-десантного командного училища . . .	37	4	То же	3.20	3.35	4.00
Специальное контрольное упражнение для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов высших военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок . .	38	4	„	1.45	1.55	2.10

Продолжение

жащих и нормативные требования			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
курсанты 2-го и старших курсов вузов				
„отл."	„хор."	„уд."		
2.50	3.00	3.15	0.20	—
3.10	3.25	3.50	0.20	—
1.35	1.45	2.05	0.10	—

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единицы измерения	Категории военнослу		
				военнослужащие срочной службы, курсанты 1-го курса вузов и офицеры I возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„уд."
Специальное контрольное упражнение для личного состава частей морской пехоты . .	39	4	мин, с	3.00	3.15	3.35
Специальное контрольное упражнение для личного состава частей Гражданской обороны СССР . .	40	4	То же	2.35	2.45	3.00
Рукопашный бой (комплекс № 1)	41	4	Балл	Выполнение		
Рукопашный бой (комплекс № 2)	42	4	„	То		
Плавание на 100 м (вольный стиль)	43	1	мин, с	1.50	2.05	2.35
Плавание на 100 м (брасс) . . .	43	1	То же	2.05	2.20	2.50
Плавание в обмундировании с макетом автомата . . .	44	4	м	100	75	50
Ныряние в длину	45	1	м	25	20	15
Плавание на 100 м в обмундировании с раздеванием . .	46	4	мин, с	2.50	3.10	3.45
Прыжок в воду вниз ногами с 3-метровой вышки . .	47	1	Балл	Выполнение		

Продолжение

жащих и нормативные требования			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
курсанты 2-го и старших курсов вузов				
„отл."	„хор."	„уд."		
2.55	3.10	3.30	0.20	—
2.30	2.40	2.55	0.15	—
оценивается согласно ст. 308 НФП-78				
же				
1.40	1.55	2.25	—	—
1.55	2.10	2.40	—	—
100	75	50	—	—
25	20	15	—	—
2.40	3.00	3.30	—	—
оценивается согласно ст. 308 НФП-78				

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единицы измерения	Категории военнослу		
				военнослужащие срочной службы, курсанты 1-го курса вузов и офицеры I возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„уд."
Прыжок в воду вниз головой с 3-метровой вышки	48	1	Балл	Выполнение		
Лыжная гонка на 5 км	49	4	мин, с	27.00	28.00	30.00
Лыжная гонка на 10 км	50	4	То же	55.00	1:00.00	1:05.00
Бег на 100 м (с высокого старта)	51	1*, 2, 3	с	14.1	14.7	15.7
Бег на 100 м (старт лежа)	51	2, 3	с	14.5	15.2	16.2
Челночный бег 10×10 м	52	1*, 2, 3	„	27	28	30
Прыжок в длину с места	53	1*, 2, 3	см	230	215	195
Прыжок в длину с разбегу	54	1*, 2, 3	см	420	400	370
Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность	55	4	м	40	35	30
Кросс на 1 км	56	1*, 2, 3, 4	мин, с	3.25	3.35	4.05
Кросс на 3 км	57	1*, 2, 3, 4	То же	12.20	12.40	13.20
Марш-бросок на 6 км	58	4	„	35.00	37.00	40.00
Марш-бросок на 10 км	59	4	„	55.00	58.00	1.00
Гребля на шестивесельных ялах на 2 км	60	2, 3, 4	„	14.30	15.00	16.00

* По решению проверяющего только для курсантов и

Продолжение

жащих и нормативные требования			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
курсанты 2-го и старших курсов вузов				
„отл."	„хор."	„уд."		
оценивается	согласно	ст. 308 НФП-78		
26.00	27.00	29.00	2.00	2.00
52.00	54.00	1:00.00	5.00	4.00
14.0	14.5	15.3	1.0	0.5
14.4	15.0	15.8	1.0	—
26	27	29	—	1.0
235	220	200	—	10
450	430	400	—	50
43	37	33	—	—
3.20	3.30	4.00	0.15	0.10
12.10	12.25	13.00	0.30	0.50
33.00	35.00	38.00	3.00	—
55.00	58.00	1.00	5.00	—
14.00	14.30	15.30	0.15	—

слушателей военно-учебных заведений,

б) Для офицеров II, III,

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единицы измерения	Офицеры II возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„уд."
Комплекс вольных упражнений № 1 . .	1	1,2,3	Балл	Выполне		
Комплекс вольных упражнений № 2 . .	2	1,2,3	„			
Комплекс вольных упражнений № 3 . .	3	1,2,3	„			
Подтягивание на перекладине	5	1,2,3	Кол-во раз	10	8	5
Подъем переворотом на перекладине . . .	6	1,2,3	То же	5	4	2
Подъем завесом вне на перекладине . . .	8,8а	1,2,3	Балл	Выполне		
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	11	1,2,3	Кол-во раз	11	9	6
Соскок боком на брусьях	13, 13а	1,2,3	Балл	Выполне		
Прыжок ноги врозь через козла в длину	16	1,2,3	„			
Прыжок ноги врозь через коня в длину	18	1,2,3	„			
Прыжки через козла на быстроту . . .	19	1,2,3	с	13	15	18
Поднимание гири (24 кг)	21	1,2,3	Кол-во раз	26	22	16
Акробатическое упражнение № 1 . . .	22	1,2,3	Балл	Выполне		
Сальто вперед с трамплина	24	1,2,3	„			

IV возрастных групп

Офицеры III возрастной группы			Офицеры IV возрастной группы			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
„отл."	„хор."	„уд."	„отл."	„хор."	„уд."		
ние оцечивается согласно ст. 308 НФП-78							
То же							
»							
8	6	3	6	4	2	—	1
4	3	1	—	—	—	—	1
ние оценивается согласно ст. 308 НФП-78							
10	8	5	7	5	3	—	1
ние оценивается согласно ст. 308 НФП-78							
То же							
»							
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
ние оценивается согласно ст. 308 НФП-78							
То же							

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единицы измерения	Офицеры II возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„уд."
Комплексное упражнение № 1	25	1,2,3	Кол-во раз	100	90	80
Комплексное упражнение № 2	26	1,2,3	с	24	26	30
Обороты на лопинге без поворотов . . .	27	1,2,3	с	18	19	21
Сальто вперед или назад на батуте . . .	29	1	Балл	Выполнение		
Обороты на стационарном гимнастическом колесе	30	1,2,3	с	14	15	17
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	32	4	мин, с	1.40	1.50	2.10
Специальное контрольное упражнение для личного состава десантируемых частей и курсантов Высшего воздушно-десантного командного училища	37	4	То же	3.30	3.45	4.10
Рукопашный бой (комплекс № 1) . . .	41	4	Балл	Выполнение		
Рукопашный бой (комплекс № 2) . . .	42	4	„			То
Плавание на 100 м (вольный стиль) . .	43	1	мин, с	2.00	2.20	2.50

Продолжение

Офицеры III возрастной группы			Офицеры IV возрастной группы			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
„отл."	„хор."	„уд."	„отл."	„хор."	„уд."		
95	85	75	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
19	20	22	—	—	—	—	—
оценивзется согласно ст. 308 НФП-78							
15	16	18	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	0.10	—
—	—	—	—	—	—	0.20	—
оценивается согласно ст. 308 НФП-78							
же							
2.05	2.25	2.55	2.20	2.40	3.10	—	—

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единицы измерения	Офицеры II возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„уд."
Плавание на 100 м (брасс)	43	1	мин, с	2.15	2.30	3.00
Плавание в обмундировании с макетом автомата	44	4	м	100	75	50
Лыжная гонка на 5 км	49	4	мин, с	28.00	30.00	32.00
Лыжная гонка на 10 км	50	4	То же	56.00	1:01.00	1:06.00
Бег на 100 м (с высокого старта) . . .	51	1,2,3	с	14.5	15.2	16.2
Бег на 100 м (старт лежа)	51	2,3	с	14.9	15.8	16.8
Челночный бег 10×10 м	52	1,2,3	с	29.0	30.0	32.0
Прыжок в длину с места	53	1,2,3	см	220	210	190
Прыжок в длину с разбегу	54	1,2,3	см	400	380	350
Кросс на 1 км . . .	56	1,2,3,4	мин, с	3.35	3.45	4.25
Кросс на 3 км . . .	57	1,2,3,4	То же	12.40	12.55	13.30
Марш-бросок на 10 км	59	4	„	55.00	58.00	60.00
Гребля на шестивесельных ялах на 2 км	60	2,3,4	„	14.40	15.10	16.10

Продолжение

Офицеры III возрастной группы			Офицеры IV возрастной группы			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
„отл."	„хор."	„уд."	„отл."	„хор."	„уд."		
2.25	2.40	3.10	2.35	3.00	3.30	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
29.00	31.00	33.00	32.00	35.00	38.00	2.00	2.00
—	—	—	—	—	—	5.00	4.00
15.0	15.6	16.6	15.6	16.2	17.2	1.0	0.5
15.5	16.2	17.2	—	—	—	1.0	—
32.0	33.0	35.0	—	—	—	—	1.0
210	200	180	—	—	—	—	10
380	360	320	—	—	—	—	50
3.45	3.55	4.35	3.55	4.05	4.55	0.15	0.10
—	—	—	—	—	—	0.30	0.50
—	—	—	—	—	—	5.00	—
—	—	—	—	—	—	0.15	—

в) Для офицеров V

Наименование упражнений	Номера упражнений	Номера формы одежды	Единица измерения
Комплекс вольных упражнений № 1 . .	1	1,2,3	Балл
Комплекс вольных упражнений № 2 . .	2	1,2,3	»
Комплекс вольных упражнений № 3 . .	3	1,2,3	»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	1,2,3	Кол-во раз
Плавание на 100 м . .	43	1	мин, с
Лыжная гонка на 5 км	49	1,4	То же
Кросс на 1 км . . .	56	1,2,3,4	»

Примечания: 1. Под неблагоприятными условиями грязь, снегопад, гололедицу, температуру воздуха ниже туру воздуха —1° С и выше; для гребли — волнение бо

2. При проверке физической подготовленности военно мативы облегчаются на величину поправки, предусмотрен вается, если условия проверки подпадают под п. 1 на

3. При проверке физической подготовленности военно 3000 м) нормативы облегчаются на удвоенную величину вий.

4. Описание формы одежды указано в приложении 11.

возрастной группы

Оценка			Облегчение нормативов при проверке в неблагоприятных условиях	Усложнение нормативов при проверке в спортивной форме одежды
„отл."	„хор."	„уд."		
Выполнение оценивается согласно ст. 308 НФП-78				
То же				
»				
9	7	4	—	1
3.00	3.15	4.00	—	—
37.00	39.00	42.00	2.00	2.00
6.10	6.20	6.40	0,15	0.10

следует понимать: встречный ветер более 10 м/с, дождь, —20° С или выше +30° С; для лыжных гонок температ-
ралее трех баллов.
служащих в районах Крайнего Севера, Заполярья нор-
ную для неблагоприятных условий. Эта поправка удваи-
стоящих примечаний.
служащих в высокогорных районах (высота от 1500 до
поправки, предусмотренную для неблагоприятных усло-

ПРИЛОЖЕНИЕ 14

КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

а) Личный состав срочной службы и офицеры I возрастной группы

Личный состав	Период обучения	Номера комплексов	Номера упражнений		
Личный состав частей Ракетных войск	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49 (56)
		2	13,11*	41 (43)	49(57,56*)
		3	8,6*	18 (55)	50 (58)
	Летний	4	6,5*	51 (52)	56
		5	20	33 (54)	57,56*
		6	8,6*	54 (18)	43 (41)
		7	13,11*	33 (41)	57 (58)
Личный состав мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), разведывательных частей и частей химической защиты	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49 (56)
		2	6,11*	32 (55)	49 (56)
		3	8а(18),6*	41,52*	50 (57)
	Летний	4	6,5*	51 (52)	56
		5	11	43 (55)	57,56*(58)
		6	18	34(41), 44*	57 (58)
		7	13а(7),6*	32 (51)	57 (59)
Личный состав танковых частей, танковых подразделений	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49 (56)
		2	6 (21),11*	32 (55)	49 (56)
		3	8а (18),6*	41,52*	50 (57)

Продолжение

Личный состав	Период обучения	Номера комплексов	Номера упражнений		
мотострелковых частей, автомобильных и инженерных частей	Летний	4	6,5*	51 (52)	56
		5	22,11*	43 (55)	57,56*
		6	18	35(41), 45*	57
		7	13а (7),6*	32 (51)	57
Личный состав ракетных, артиллерийских, зенитных ракетных, зенитных артиллерийских частей Сухопутных войск	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49 (56)
		2	6 (21),11*	32 (55)	49 (56)
		3	8а (18),6*	41,52*	50 (57)
	Летний	4	6,5*	51 (52)	56
		5	21,11*	43 (55)	57,56*
		6	18	36(41), 51*	57
		7	13а (7),6*	32 (51)	57
Личный состав частей Войск противовоздушной обороны страны (кроме летного состава)	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49 (56)
		2	13,11*	18 (19)	50 (56)
	Летний	3	6,5*	51 (52)	56
		4	18	41	43 (56)
		5	13,11*	32 (54)	56
		6	8 (6)	55 (51)	57
Летный состав всех родов авиации видов Вооруженных Сил СССР	Зимний	1	6(5)	51 (52)	49 (56)
		2	11	25	50 (56)
		3	6	18	30 (52)
	Летний	4	6 (5)	51 (52)	56
		5	8 (11)	22 (29)	54

Продолжение

Личный состав	Период обучения	Номера комплексов	Номера упражнений		
		6	13 (11)	25	43 (56)
		7	8 (6)	27 (51)	56
Личный состав надводных кораблей и подводных лодок	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49 (56)
		2	11	25 (53)	50 (60)
		3	6	19	57,56*
	Летний	4	6,5*	51 (52)	56
		5	20	41	43 (21)
		6	38 (19)	26 (54)	47,48 (56)
		7	46 (21)	45 (55)	57 (60)
Личный состав частей морской пехоты	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49 (56)
		2	13,11*	18	50 (56)
		3	51 (53)	42,41*	56 (60)
		4	8,6*	32 (20)	59 (57)
	Летний	5	6,5*	51 (52)	56
		6	7,6*	55 (54)	43(57,56*)
		7	39	42,41*	44,47 (25)
		8	13,11*	45,48	60 (57)
Личный состав десантируемых частей	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49 (56)
		2	13,11*	42,41*	50 (59)
		3	8,6*	18 (53)	57,56*
		4	24	32 (22)	42,41*
	Летний	5	6,5*	51 (52)	56
		6	25 (8,6*)	55 (27)	37
		7	13,11*	42,41*	43 (57)
		8	27 (24)	44 (42, 41*)	59

Продолжение

Личный состав	Период обучения	Номера комплексов	Номера упражнений		
Личный состав частей Гражданской обороны СССР	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49(56)
		2	6,11*	32	49(56)
		3	8 (18),6*	41,52*	50(57)
	Летний	4	6,5*	51(52)	56
		5	7,11*	43(54)	57,56*
		6	18	40(41), 44*	57
		7	13,6*	32	58(57)
Личный состав частей и подразделений обеспечения, ремонта и обслуживания	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49 (56)
		2	11	18 (55)	49 (56)
	Летний	3	6,5*	43 (51)	56
		4	18 (6)	32 (41)	57 (56)
Личный состав частей и подразделений, не указанных выше	Зимний	1	6,5*	51 (52)	49 (56)
		2	13(18),11*	32(41), 55*	50 (56)
	Летний	3	6,5*	51 (52)	56
		4	13,11*	55 (32)	57,56*
		5	8 (18),6*	43(41), 54*	57

Примечания: 1. Звездочкой обозначены упражнения только для военнослужащих последнего призыва.

2. В скобках указаны упражнения для замены, необходимость которой определяет проверяющий.

3. При проверке по плаванию упр. 43 50% личного состава дополнительно проверяется по прыжкам в воду (упр. 47 или упр. 48 по выбору проверяемых).

б) Курсанты военно-учебных заведений

Военно-учебные заведения	Курс обучения	Номер комплекса	Номера упражнений		
Высшие военно-учебные заведения Ракетных войск	1	1	5	51 (52)	49 (56)
		2	13 (11)	41	49 (57)
		3	8 (6)	18 (55)	50 (58)
		4	20	33 (54)	57 (56)
		5	8 (6)	54 (18)	43 (41)
		6	13 (11)	33 (41)	57 (58)
	2—3	1	6	51 (52)	56
		2	11	17	33(47,48)
		3	8	42	49 (57)
		4	13	20	50 (57)
		5	14 (7)	18 (52)	57 (58)
		6	9 (12)	54 (55)	43 (33)
	4—5	1	6	51 (52)	49 (56)
		2	13	41 (43)	49 (57)
		3	8 (6)	18 (55)	50 (58)
		4	20 (7)	33 (54)	57
		5	15 (8)	54 (18)	43 (41)
		6	10 (13)	33 (42)	57 (58)
Высшие общевойсковые командные училища и высшие военные училища химической защиты	1	1	5	51 (52)	49 (56)
		2	6 (11)	18 (52)	50 (58)
		3	13 (11)	32 (41)	56 (58)
		4	7 (11)	34 (55)	44 (54)
		5	8 (6)	43 (41)	57 (56)
		6	13 (6)	41	57 (59)

Продолжение

Военно-учебные заведения	Курс обучения	Номер комплекса	Номера упражнений		
	2	1	6	51 (52)	56
		2	11	54	32 (41)
		3	6	18 (17)	49 (58)
		4	7	42 (51)	50 (58)
		5	14	34 (44)	43 (55)
		6	9	42 (52)	57 (59)
	3—4	1	6	51 (52)	49 (56)
		2	7 (6)	18 (52)	50 (58)
		3	13 (12)	32 (47, 48)	50 (58)
		4	15 (7)	34 (55)	43 (56)
		5	14 (8)	43 (41)	57
		6	10 (13)	42 (34)	57 (59)
Высшие танковые, автомобильные и военно-инженерные командные училища	1	1	5	51 (52)	49 (56)
		2	18 (11)	21	50 (56)
		3	22	32 (41)	56
		4	7 (11)	35 (55)	45 (54)
		5	8 (6)	43 (41)	56
		6	13 (6)	41	57
	2	1	6	51 (52)	56
		2	11	55	32 (41)
		3	21	14	42
		4	12	18 (17)	50 (57)
		5	7	54	57 (47, 48)
		6	9	35 (51)	43 (57)
	3—4	1	6	51 (52)	49 (56)
		2	18 (17)	21 (55)	50 (57)
		3	22 (12)	32 (41)	50 (57)
		4	15 (7)	35 (21)	45 (54)
		5	10 (8)	43 (41)	57
		6	13 (6)	42 (47, 48)	57

Продолжение

Военно-учебные заведения	Курс обучения	Номер комплекса	Номера упражнений		
Высшие артиллерийские и зенитные ракетные училища Сухопутных войск	1	1	5	51 (52)	49 (56)
		2	18 (11)	21	50 (56)
		3	13	32 (41)	56
		4	7 (11)	55 (54)	36 (21)
		5	8 (6)	43 (41)	56
		6	13 (6)	41	57
	2	1	6	51 (52)	56
		2	11 (5)	18 (17)	32 (47, 48)
		3	7	14	49 (57)
		4	14 (12)	51 (52)	50 (57)
		5	21	42	36 (55)
		6	9 (6)	43 (36)	57
	3—4	1	6	51 (52)	49 (56)
		2	18 (17)	21	50 (57)
		3	13 (12)	32 (41)	56
		4	8 (7)	55 (54)	36 (21)
		5	15 (6)	43 (41)	57
		6	10 (6)	42 (47, 48)	57
Высшие военные училища Войск противовоздушной обороны страны (кроме высших военных авиационных училищ летчиков и штурманов)	1	1	5	51 (52)	49 (56)
		2	11	19 (54)	50 (56)
		3	6	18	50 (57)
		4	13	41	43 (32)
		5	8	32 (56)	18 (54)
		6	8 (6)	55 (47, 48)	57
	2	1	6	51 (52)	56
		2	5 (11)	18 (54)	32 (57)
		3	14	19 (52)	49 (56)
		4	12	17	50 (57)

Продолжение

Военно-учебные заведения	Курс обучения	Номер комплекса	Номера упражнений		
		5	7	55 (47, 48)	42
		6	9 (6)	43 (51)	57
		1	6	51 (52)	49 (56)
		2	7 (11)	19 (54)	50 (57)
		3	12 (6)	18 (19)	50 (57)
	3—4	4	13 (7)	41	43 (32)
		5	10 (8)	18 (55)	32 (56)
		6	15 (6)	42 (51)	57
Высшие военные авиационные училища летчиков и штурманов		1	5	51 (52)	49 (56)
		2	6 (11)	25	50 (57)
		3	6	18 (22)	30 (29)
	1	4	12	41	57
		5	13	29 (27)	43 (55)
		6	8 (6)	54 (25)	57
		1	6	51 (52)	56
		2	11 (5)	25	27 (31)
		3	12 (6)	18 (17)	55 (30)
	2	4	23 (11)	28	50 (57)
		5	14 (6)	29	41 (47, 48)
		6	9 (7)	54	43 (57)
		1	6	51 (52)	56
		2	7	28	55 (52)
		3	23	42	50 (57)
	3—4	4	12	54	30 (31)
		5	10	18	43 (56)
		6	15	29	57

Продолжение

Военно-учебные заведения	Курс обучения	Номер комплекса	Номера упражнений		
Высшие военно-морские училища	1	1	5	51 (52)	49 (56)
		2	6 (11)	25 (53)	50 (60)
		3	18 (19)	21 (6)	57
		4	20	41	43 (21)
		5	38 (19)	26 (54)	47, 48 (56)
		6	46 (21)	45 (55)	57 (60)
	2—3	1	6	51 (52)	56
		2	13 (11)	19 (53)	46 (38)
		3	18 (17)	20	49 (57)
		4	8	12 (21)	50 (42)
		5	9 (6)	26 (54)	57 (45, 48)
		6	14 (7)	25 (55)	60 (43)
	4—5	1	6	51 (52)	49 (56)
		2	7 (12)	55 (53)	50 (60)
		3	8 (19)	38 (46)	57
		4	25 (20)	42	43 (52)
		5	15 (21)	26 (54)	47, 48 (56)
		6	10 (26)	45 (18)	57 (60)
Высшее воздушно-десантное командное училище	1	1	5	51 (52)	49 (56)
		2	13 (11)	41	50 (59)
		3	8 (6)	18 (25)	57
		4	24 (20)	32 (22)	42
		5	25 (8)	55 (27)	37 (47, 48)
		6	13 (11)	54 (53)	43 (57)
		7	27 (6)	44 (42)	58
	2	1	6	51 (52)	56
		2	11	27	58 (55)
		3	8 (5)	18 (17)	32

Продолжение

Военно-учебные заведения	Курс обучения	Номер комплекса	Номера упражнений		
		4	22 (11)	42 (37)	49 (57)
		5	29 (6)	54 (53)	50 (59)
		6	9 (20)	51 (52)	37 (44)
		7	14 (7)	28 (25)	57 (43)
		1	6	51 (52)	49 (56)
	3—4	2	13	41 (25)	50 (58)
		3	8 (12)	18 (29)	57
		4	24 (20)	32 (22)	42
		5	28 (8)	55 (52)	37 (47, 48)
		6	15 (7)	54 (53)	43 (57)
		7	10 (6)	44 (42)	59
Военно-учебные заведения, не указанные выше		1	5	51 (52)	49 (56)
		2	6	41	50 (57)
		3	13 (11)	18	32 (56)
	1	4	8 (5)	55 (54)	43 (41)
		5	8 (6)	32 (18)	57
		1	6	51 (52)	56
	2	2	7	55	32 (41)
		3	8 (5)	54 (52)	49 (56)
		4	14 (6)	18 (17)	50 (57)
		5	9 (7)	42	43 (57)
		1	6	51 (52)	49 (56)
		2	7	42 (32)	50 (57)
	3—5	3	13 (12)	18 (52)	32 (56)
		4	15 (5)	55 (54)	43 (42)
		5	10 (6)	32 (47, 48)	57

в) Офицеры различных возрастных групп

Офицеры возрастных групп	Период обучения	Номера комплексов	Номера упражнений		
Офицеры II возрастной группы (кроме офицеров летного состава, офицеров надводных кораблей, подводных лодок и десантируемых частей)	Зимний	1	6 (5)	51 (52)	49 (56)
		2	11	18	50 (56)
	Летний	3	13 (5)	51 (52)	56
		4	8 (6)	54 (53)	43 (56)
Офицеры III возрастной группы (кроме офицеров летного состава)	Зимний	1	5	51 (52)	49 (56)
		2	11	16 (53)	49 (56)
	Летний	3	5 (11)	51 (52)	49 (56)
		4	6	51 (54)	43 (56)
Офицеры IV возрастной группы	Зимний	1	5 (1)	51 (11)	49 (56)
		2	11 (2)	16	56
	Летний	3	1, 2, 3	51	56
		4	5 (11)	16	43 (56)
Офицеры V возрастной группы	Зимний	1	1, 2, 3	4	49 (56)
	Летний	2	1, 2, 3	4	43 (56)
Офицеры летного состава II возрастной группы	Зимний	1	6 (5)	51 (52)	49 (56)
		2	11	25	50 (56)
		3	6	18	30 (52)
	Летний	4	5 (11)	51 (52)	56
		5	13 (5)	30 (22)	43 (54)
		6	8 (6)	27 (29)	56

Продолжение

Офицеры возрастных групп	Период обучения	Номера комплексов	Номера упражнений		
Офицеры летного состава III возрастной группы	Зимний	1	5	51 (52)	49 (56)
		2	11	25 (16)	49 (56)
	Летний	3	5 (11)	51 (52)	56
		4	6	27 (30)	43 (54)
Офицеры надводных кораблей и подводных лодок II возрастной группы	Зимний	1	6 (5)	51 (52)	49 (56)
		2	11	25	50 (56)
		3	6	21	56
	Летний	4	5 (11)	51 (52)	56
		5	6 (5)	54 (53)	43 (60)
		6	13 (6)	19 (26)	56
Офицеры II возрастной группы десантируемых частей	Зимний	1	6 (5)	51 (52)	49 (56)
		2	13 (11)	42 (25)	50 (59)
		3	8 (6)	18 (24)	32 (56)
	Летний	4	6 (5)	51 (52)	56
		5	8 (25)	27 (53)	37 (59)
		6	13 (11)	42 (44)	43 (56)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Глава 1. Общие положения 3
Глава 2. Организация физической подготовки . . . 13
Глава 3. Учебные занятия 20
Общие указания . . . . . —
Гимнастика 33
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание гимнастики 34
Преодоление препятствий 66
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание преодоления препятствий 67
Рукопашный бой 87
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание рукопашного боя 88
Плавание 105
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание плавания 111
Лыжная подготовка 113
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание лыжной подготовки 120
Ускоренное передвижение и легкая атлетика . . . 140
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание ускоренного передвижения и легкой атлетики . . . . . —
Гребля 142
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание гребли 143
Спортивные игры 144
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание спортивных игр . . . . . —
Перечень основных упражнений для военнослужащих различных категорий . . . . . —
Глава 4. Утренняя физическая зарядка 148
Глава 5. Спортивная работа 153

Стр.
Общие указания 153
Учебно-тренировочные занятия по спорту и состязания 155
Глава 6. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности 157
Физические упражнения в условиях дежурства . . —
Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами 159
Попутная физическая тренировка . . . . . —
Физическая подготовка на корабле в длительном походе 160
Глава 7. Физическая подготовка в военно-учебных заведениях 164
Глава 8. Физическая подготовка офицеров 166
Глава 9. Проверка и оценка физической подготовки 168
Общие указания . . . . . —
Проверка и оценка индивидуальной физической подготовленности 170
Проверка и оценка методической подготовленности 171
Оценка физической подготовки подразделения, воинской части, соединения и военно-учебного заведения 174
Проверка организации и методики физической подготовки 175
Приложения:
1. Примерный перечень спортивных сооружений и мест для физической подготовки 178
2. Порядок и формы учета физической подготовки в воинской части 181
3. Единая полоса препятствий 193
4. Полоса препятствий для личного состава воинских частей, курсантов и слушателей высших военно-учебных заведений Ракетных войск 194
5. Полоса препятствий для личного состава мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), частей морской пехоты, разведывательных частей, частей химической защиты, курсантов высших общевойсковых командных училищ и высших военных училищ химической защиты 196
6. Полоса препятствий для личного состава танковых частей, танковых подразделений мото-

Стр.

стрелковых частей, автомобильных и инженерных частей, курсантов высших танковых, автомобильных и военно-инженерных командных училищ 198
7. Полоса препятствий для личного состава десантируемых частей и курсантов Высшего воздушно-десантного командного училища . . . 200
8. Полоса препятствий для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов высших военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок 203
9. Полоса препятствий для личного состава частей Гражданской обороны СССР 204
10. Указания по организации занятий и купания на водной станции 206
11. Описание формы одежды для физической подготовки 209
12. Условия применения формы одежды на утренней физической зарядке 211
13. Нормативы по физической подготовке 212
14. Комплексы физических упражнений для проверки физической подготовленности военнослужащих 234

НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА

Редактор *И. Д. Гулевич*
Технический редактор *Н. Я. Богданова*
Корректор *С. Н. Штынова*

Сдано в набор 14.12.78. Подписано в печать 4.04.79. Г-20448.
Формат 70×90/32. Печ. л. 7¼. Усл. печ. л. 9,07. Уч.-изд. л. 10,661.
Изд. № 5/5333 Бесплатно Зак. 245

☆

Воениздат
103160, Москва, К-160
Набрано в 1-й типографии Воениздата
103006, Москва, К-6, проезд Скворцова-Степанова, дом 3
Отпечатано с матриц во 2-й типографии
191065, г. Ленинград, Д-65, Дворцовая пл., д. 10